انتساب

ان ماؤں کے نام جو اپنے بچوں کی

بہترین پرورش کرنا چاہتی ہیں۔

تسنیم افضل

تعارف

بچپن کی عادت ساری عمر ساتھ رہتی ہے۔ بچپن میں دیئے جانے والے کھانے بچوں کو تو ساری عمر اچھے لگتے ہیں۔ نشاستہ دار غذائیں، سفید، چینی، چھنا ہوا آٹا اور مشینوں پر زیادہ صاف کردہ چیزیں، وٹامن کے بغیر کھانے بچوں کو موٹا کر کے موٹاپے اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ کمرشل بے بی فوڈ کے ڈبوں کے لیبل کو اچھی طرح دیکھیں کہ کس طرح ان میں بند گوشت اور سبزیاں پروڈکٹ کی گئی ہیں۔

بند ڈبوں میں بے بی فوڈ کے اندر نمک کی زیادتی ماؤں کو تو خوش کر سکتی ہے مگر بچوں کے لیے فائدہ مند نہیں۔ امریکہ کے تین بڑے مینوفیکچرز نے اپنی مصنوعات میں اب نمک ڈالنا ترک کر دیا ہے۔ ڈاکٹروں کی موجودہ ریسرچ نے انہیں بچوں کی خوراک کی طرف متوجہ کیا ہے۔ ہم بھی بہت زیادہ موٹے یا ان فٹ بچوں کے بارے میں پڑھتے ہیں۔ ان کے موٹاپے کو سادہ اور قدرتی غذائیت سے دور کیا جاسکتا ہے۔ اس پوائینٹ پر میں محسوس کرتی ہوں کہ کمرشل بے بی فوڈ نا گہانی حالات میں ماؤں کے لئے مفید ثابت ہوتے ہیں مگر عام حالات میں تازہ پکے ہوئے اور قدرتی کھانوں سے ان کا مقابلہ نہ کریں۔

اس کتاب میں آپ کو بچوں کے کھانے پکانے سے متعارف کرایا جا رہا ہے۔ یہ ایک ہلکی پھلکی سی کوشش ہے۔ یہ کھانے گھر پر تیار کردہ دہی، سنیک اور آئس کریم وغیرہ سے تیار کیے جاسکتے ہیں۔ آیئے اپنے بچوں کو صحت مند بنائیں اور دیکھیں

کہ کونسی چیزوں سے بچوں کی نشوونما کی ابتداء کی جائے۔

مجھے امید ہے آپ میری اس کاوش کے بارے میں اپنی آراء سے ضرور آگاہ فرمائیں گے۔

تسنیم افضل

میرے پاس وقت نہیں

بچے کے لئے اپنے ہاتھوں سے کھانا تیار کرنا آپ کی سوچ سے کہیں زیادہ آسان ہے۔اس میں زیادہ وقت بھی نہیں لگتا۔ بچے کوئی بسیار خورتو ہوتے نہیں۔ انہیں ضیافتوں کی ضرورت نہیں بلکہ انہیں تو تازہ قدرتی اور سادہ خوراک کی ضرورت ہے۔جس میں کم سے کم چیزیں ڈالی گئی ہوں۔بنیادی طور پر ہر بچہ وہی کھائے گاجو خاندان کے دوسرے افراد کھاتے ہیں لہذا بچوں کی خوراک کے لئے کوئی خاص فالتو چیز کی ضرورت نہیں۔بچے کے مینو کو فیملی سے مطابقت دے کر اپنا پیسہ اور وقت بچائیں۔

قدرتی بات ہے کہ آپ کے پاس بچے کے لیے ہر روز نئی چیزیں بنانے کا وقت نہیں ہے۔اگر چہ بالکل تازہ (پکانے کے فوراً بعد) خوراک بہترین غذا ہے تاہم ہر روز ایسا کرنا ناممکن ہے۔ڈبوں میں بند کمرشل بے بی فوڈ پر انحصار کرنے سے کہیں بہتر ہے کہ آپ مختلف کھانے مثلاً گوشت،سبزیاں، اسٹوفروٹ،سوپ اور شوربہ زیادہ مقدار میں تیار کر کے فریز کر لیں اور تھوڑا تھوڑا روزانہ استعمال کریں۔ بے بی فوڈ فریز کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آئس کیوب ٹرے استعمال کریں۔سالن،سوپ یا فروٹ آئس کیوب ٹرے میں انڈیل کر فریز کر لیں اور بعد میں استعمال کے لئے انہیں فریزر بیگ میں ڈال لیں۔مکمل پکے ہوئے کھانے، سبزیوں کا سالن، دہی، فروٹ یا سوپ وغیرہ کو پلاسٹک کے چھوٹے چھوٹے لفافوں میں بھی فریز کیا جاسکتا ہے۔یہ لفافے خاص طور پر ایک

ایک دن کی خوراک یا سفر کے لئے اچھے ثابت ہوتے ہیں۔ بچوں کو اپنی خوراک کے ٹمپریچر سے کوئی غرض نہیں ہوتی۔ گوشت اور سبزی کا سالن روم ٹمپریچر میں ایسا ہی ذائقہ دیتا ہے جیسے اسے گرم کیا گیا ہو یخنی اور گوشت کا سالن فریج میں رکھنا چاہئے کیونکہ ان کھانوں پر بیکٹیریا بہت جلد پہنچتے ہیں۔

کچن میں اپنا زیادہ تر وقت لگا کر ایک دم بہت سی چیزیں پکا لیں۔ دہی اور انڈوں جیسی قدرتی خوراک کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ گھر پر دہی تیار کریں، یہ آسان اور سستا پڑتا ہے۔ فروٹ اور دہی سے کھانا تیار کر کے گھٹنوں کے بل چلنے والے اور دوسرے بچوں کو بطور لنچ دیا جا سکتا ہے۔ ٹن کا ڈبہ کھولنے اور پھر اسے گرم کرنے کی نسبت دہی فروٹ میں مکس کرنا زیادہ آسان ہے۔ انڈے بہت زیادہ وقت بچاتے ہیں یہ ایک منٹ میں فروٹ جوس یا دودھ میں پھینٹ کر ملائے جا سکتے ہیں۔

شروع شروع میں آپ کو بچے کی خوراک تیار کرنے میں محنت کرنا پڑے گی کیونکہ آپ کو سوچنا پڑے گا کہ بچے کے لئے کیا بنانا ہے مگر ایک دفعہ آپ منظم ہو جائیں تو پھر بچے کی صحت اور تندرستی کے لئے آپ کو بہت کم فالتو وقت درکار ہوگا اور آپ اپنے آپ کو ذمہ دار ماں تصور کریں گی۔ اور آپ کو دلی تسکین بھی ہوگی۔

بچے کی خوراک تیار اور سٹور کرنے کا بنیادی سامان

بچے کی خوراک جلد اور آسانی سے تیار کرنے کے لئے آپ کے پاس پہلے ہی

بہت سا سامان موجود ہوگا۔ مثلاً ساس پین چھلنی، کدوکش، ماپ کے لئے کپ اور چمچ، چوڑے پھل کا چاقو، یہ چیزیں تقریباً ہر کچن میں پائی جاتی ہیں۔ تاہم آپ کو کچھ فالتو چیزیں خریدنا پڑیں گی جو اس وقت آپ کے پاس نہیں لیکن یہ بچے کی خوراک تیار کرنے میں آپ کی سہولت اور آسانی کا باعث ہوں گی۔ ان میں سب سے پہلے الیکٹرک بلنڈر ہے۔ میرے لئے تو کچن میں یہ خاصی کارآمد چیز ہے۔ اگرچہ یہ مہنگی چیز ہے مگر یہ ہمیشہ کے لئے آپ کا بہت سا وقت اور پیسہ بچائے گی۔ یہ نہ صرف بچے کی خوراک تیار کرنے کیلئے مفید ہے بلکہ ساری فیملی کا کھانا تیار کرنے کے لئے خاصی فائدہ بخش چیز ہے۔ بلنڈر ہر ایک کو بہتر غذائیت فراہم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سوپ، مشروبات، فروٹ ڈیزرٹس، قدرتی غذاؤں کے تازہ استعمال کیلئے اس سے باآسانی تیار کیا جا سکتا ہے۔ ایک مرتبہ اگر آپ اسے خرید لیں تو پھر آپ کو اپنی آسانی کے لئے ڈبوں میں بند خوراک کی قطعاً ضرورت پیش نہ آئے گی۔

بلنڈر کا سستا نعم البدل مولی ہے۔ اس سے ہم تھوڑے وقت میں بہت سی چیزوں کا کدوکش کر سکتے ہیں۔ انہیں چھان سکتے ہیں، اگر اسے بہت سی انٹرچینج کرنے والی کدوکش ڈسک کے ساتھ خرید لیا جائے تو عام کھانے تیار کرنے اور بے بی فوڈ بنانے میں بہت سے فوائد دے سکتا ہے۔

کچن کی ایک اور نہایت مفید چیز سٹیمر باسکٹ ہے۔ اس سے آپ کے بچے کی خوراک کے قدرتی وٹامن اور نمکیات محفوظ رہ سکیں گے۔ سبزیاں پکانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دھات کی باسکٹ میں انہیں سٹیم کیا جائے۔ باسکٹ کو مضبوطی سے

بند ساس پین کے اندر رکھیں، جس میں تیزی سے پانی ابل رہا ہو۔ سبزیوں کو اس طرح پکانے سے پانی میں حل ہونے والے اجزا ضائع نہیں ہوتے۔ مختلف سائز کے ساس پین فٹ کرنے والی سٹیمر باسکٹ ہارڈویر سٹور سے باآسانی مل جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے سبزی کی خوشبو اور رنگ برقرار رہتا ہے۔ سبزیاں پکانے کے بعد ان کا بچا کھچا پانی بچے کے لیے دوسرے کھانے اور سوپ بنانے کے کام آسکتا ہے سادہ پانی دینے کی بجائے اسے بچے کے فیڈر میں ڈال کر پلایا جا سکتا ہے۔

باریک چھلنی (نائلون کی ہوتو بہتر ہے) دودھ اور فروٹ جوس کو چھان کر بوتل یا کپ میں ڈالنے کے لئے بہت اہم چیز ہے۔ گاجر اور آلو کو چھیلنے کی بجائے ویجیٹیبل برش سے رگڑ لیں۔ یہ کام نیل برش سے بھی لیا جا سکتا ہے۔ ان چھلے فروٹ اور سبزیوں کو اچھی طرح صاف کرنے کے لئے اسے استعمال میں لائیں۔ الیکٹرک جوس ایکسٹریکٹر مہنگا ملتا ہے اور یہ ویسے بھی فالتو خرچ کرنے والی بات ہے لیکن تازہ اورنج جوس نکالنے کے لئے ہینڈ جوسر بہت ضروری ہے۔

آپ کو بے بی خوراک میں گوشت، سبزیاں اور فروٹ کو فریز کرنے کے لئے آئس کیوب ٹرے اور پلاسٹک فریزر بیگ کی ضرورت پیش آئے گی۔ چھوٹے اور بڑے سائز کے ڈھکن والے پلاسٹک اور شیشے کے کنٹینرز بھی فریج کے عام یا فریزر کے حصوں میں رکھنے کیلئے لیں۔ تقریباً چھ عدد کنٹینرز خرید لیں، خوراک کو تازہ رکھنے یا بچے ہوئے کھانوں کو محفوظ کرنے کے لئے یہ بہت مفید ہیں۔ پلاسٹک کے تھیلے کٹی ہوئی سبزیاں رکھنے کے لئے مفید ہیں مگر دھیان رکھیں کہ لفافوں میں سوراخ

نہ ہوں۔

پہلے ٹھوس۔۔۔فروٹ اور فروٹ جوس

آپ خود بھی بچے کو ٹھوس غذاؤں سے متعارف کرانے کے لئے، اس کا وقت یا عمر بخوبی جانتے ہوں گے۔ بے بی ہیلتھ سینٹر میں سسٹر یا ڈاکٹر بھی آپ کو بتا سکتی ہیں کہ بچے کو کیا، کب اور کتنی خوراک دی جائے۔ میرے خیال میں یہ غذائیں با آسانی دی جا سکتی ہیں۔

۱۔ پکا اور پھینٹا ہوا کیلا

۲۔ باریک کٹا ہوا یا دم پختہ سیب

۳۔ دہی

۴۔ سبزیاں۔۔۔۔۔میٹھے آلو اور کدو

۵۔ اناج

۶۔ انڈے کی زردی۔

یہ غذا چھ ماہ کے بچے سے شروع کرنی چاہیے کیونکہ ان میں بہت زیادہ فولاد پایا جاتا ہے چھ ماہ تک کی عمر میں بچوں کے اندر کافی مقدار میں فولاد پایا جاتا ہے اور اس کے بعد ان کی خوراک میں زیادہ فولاد والی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

۷۔ دوسری سبزیاں۔

۸۔ سفید گوشت۔۔۔۔۔چکن، مچھلی

۹۔اورنج جوس۔۔۔۔۔۔مغز اور کلیجی

۱۰۔سرخ گوشت۔۔۔۔۔گائے، بھیڑ، خرگوش کا گوشت

ٹھوس غذا کی حیثیت سے گوشت آپ کے بچے کے لئے لاجواب چیز ہے۔ آپ شاید تین سے پانچ ہفتے کی عمر سے اپنے بچے کو اورنج جوس دیتے چلے آرہے ہیں لہذا اب ٹھوس غذا کے لئے کونسا فروٹ بہتر ہوگا۔ فروٹ کا انتخاب ہمیشہ احتیاط سے کریں، ہمیشہ موسمی پھل خریدیں۔ یہ اچھی طرح پکا ہوا ہونا چاہئے۔ نئی خوراک کی حیثیت سے فروٹ کا آہستہ آہستہ متعارف کرائیں۔ ایک وقت میں صرف ایک پھل دیں۔ پہلے بچے کو ذائقہ چکھائیں اور بعد میں آہستہ آہستہ اس کی مقدار بڑھاتے جائیں۔ یہ دیکھ لیں کہ آپ کا بچہ یہ پھل پسند کرتا ہے۔ کہیں وہ ناپسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے اکتا تو نہیں جاتا۔

سیب اور کیلے کے ساتھ ساتھ دوسرے موسمی پھل بھی دینے کی کوشش کریں مگر احتیاط سے۔ بیج اور گھٹلیوں والے پھل چھوٹے بچے سے باآسانی نہیں کھائے جا سکتے، جب کہ کھٹے فروٹ چھوٹے بچوں کو دیئے جائیں تو عموماً الرجی کا سبب بنتے ہیں لہذا احتیاط برتیں۔ ابتداء میں ایک چمچ اورنج جوس میں آٹھ چمچ پانی ملا کر دیں۔ آہستہ آہستہ جوس کی مقدار بڑھاتے جائیں، وقت کے ساتھ پانی کی مقدار کم کردیں۔ ڈبے کے پھل دینے سے گریز کریں کیونکہ اس میں زیادہ مقدار میں شوگر ڈالی جاتی ہے۔ تاہم بالکل کوئی پھل نہ دینے کی نسبت ڈبوں میں بند خشک اور چھلے ہوئے پھل بہتر ہیں۔

جب تازہ پھل نایاب ہوں تو چھ ماہ کے بچے کے لئے خشک آلو بخارا اور خوبانی

شیشے کے جار میں ڈال کر پانی میں ڈبو دیں اور رات بھر بھگوئے رکھیں۔ اگلے دن انہیں پکا کر اس کی چٹنی تیار کر لیں۔ پھل لاجواب فنگر فوڈ ہیں۔ کیلا چھیل کر بچے کے ہاتھ میں دے دیں۔ اس کے علاوہ ناشپاتی یا سیب کے ٹکڑے انہیں پکڑا دیں۔ چھوٹے بچوں کو سخت پھل دینے سے گریز کریں کیونکہ یہ ان کے لئے مشکل پیدا کر سکتے ہیں۔

تازہ فروٹ، جوس، دودھ، شہد اور پنیر سے بنے ہوئے مشروبات ساری فیملی کے لئے مزیدار ہوتے ہیں۔ ابلے ہوئے پانی میں بے بی کے لئے جوس کے چمچ سے لے کر دوسرے پھلوں اور بڑے بچوں کے لئے دہی اور فروٹ کے مشروبات صحت افزاء اثر چھوڑتے ہیں۔ بازار سے آئس کریم خریدنے کے بجائے، اسے گھر پر تیار کریں اور اس کے اوپر فروٹ کے کٹلے سجا کر اس کی غذائیت اور لذت کو بڑھائیں۔

کیلے

کیلا لاجواب ٹھوس غذا ہے مگر دھیان رہے کہ یہ اچھی طرح پکا ہوا اور چتری والا ہو۔ پکے ہوئے کیلے بچہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔ یہ وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں۔ بچے ان کی قدرتی مٹھاس کو پسند کرتے ہیں۔ ان میں چینی یا شہد ملانے کی مطلق ضرورت نہیں ہوتی۔ چار ماہ کے بچے کے لئے پکا ہوا کیلا چھیل کر پھینٹ لیں۔ ابتداء میں پتلا کرنے کے لئے اس میں دودھ یا تھوڑا سا

پانی ملا دیں۔ جب آپ کا بچہ کیلا خود کھانے لگے تو اسے دوسری چیزوں میں مکس کر کے دیں۔

دہی کیلا

بچہ اسے بہت پسند کرتا ہے۔ کیلے چھینٹ کر سادہ دہی میں مکس کر لیں۔ ہر عمر کے بچے اس کو پسند کرتے ہیں۔

سیب اور کیلا

تازہ سیب کا کدو کش یا اس کے باریک قتلے کاٹ کر پھینٹے ہوئے کیلے میں ملا دیں۔ کیلے کو کسی بھی موسمی پھل میں مکس کیا جا سکتا ہے۔ اسے خربوزہ اور اورنج جوس میں بھی ملایا جا سکتا ہے۔

انڈا اور کیلا

آدھا کیلا۔۔۔۔۔۔۔ ابلے ہوئے انڈے کی آدھی زردی

بچے کی غذا میں انڈے کی زردی کی ابتداء کرنے کا یہ بہت اچھا طریقہ ہے۔ انڈا پوری طرح ابلا ہوا ہونا چاہئے۔ اس کی صرف زردی استعمال کریں۔ شروع میں آدھی زردی بعد میں آہستہ آہستہ اس کی مقدار میں اضافہ کرتے جائیں اور پوری زردی دینا شروع کر دیں۔

کیلا اور دیسی پنیر

دیسی پنیر آدھا کپ　　　چار چمچ تازہ اورنج جوس

پھینٹا ہوا کیلا آدھا کپ　　　ایک چمچ شہد

ساری چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے فوراً کھلا دیں۔ پنیر کے ساتھ تازہ فروٹ مکس کر کے دینے کی کوشش کریں۔ اس میں آپ آم اور انناس کا گودا ملا کر دے سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ کدوکش کیا ہوا پھینٹا ہوا خربوزے کا آمیزہ بھی بہت مزیدار لگتا ہے۔

دیسی پنیر

دودھ چھ کپ　　　دو عدد لیموں کا رس

سادہ دہی چھ چمچ　　　چٹکی بھر نمک

دودھ کو ابال لیں اور چولہے سے اتار کر اس میں دہی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر یک جان کر لیں اس آمیزے کو پانچ منٹ پڑا رہنے دیں۔ ململ کے کپڑے پر پنیر کی دوہری تہہ لگا دیں۔ اس پر دودھ کا آمیزہ انڈیل کر خشک ہونے دیں۔ اس کو کپڑے کے اندر لپیٹ کر سارا پانی نچوڑ لیں۔ پنیر کو کسی وزنی چیز سے دبا دیں اور ساری رات یونہی پڑا رہنے دیں یہاں تک کہ سارا آمیزہ سخت ہو جائے۔

فروٹ کے ساتھ پنیر کا استعمال ایک قدرتی غذا ہے اسے سبزیوں کے سالن میں بھی ملایا جا سکتا ہے۔ چھ ماہ کے بچے کے لئے یہ بہترین لنچ ہے۔

سیب

ابتداء ہی میں سیب بچوں کی مرغوب غذا ہوتی ہے۔ بڑی عمر تک بچے اور بڑے سب اسے کھانا پسند کرتے ہیں۔

سیب کا جوس ۴ ماہ

سیب چھ عدد

سیب دھوکر کاٹ لیں۔ انہیں چھیلنے اور بیج نکالنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ پندرہ بیس منٹ تک چھ کپ پانی میں پکائیں۔ چھان کر کنٹینرز میں انڈیل لیں۔

باریک کٹے ہوئے سیب یا ناشپاتی ۴ ماہ

آپ جب بچے کو سیب سے متعارف کرائیں تو پکے ہوئے سیب کا انتخاب کریں۔ سرخ یا گولڈن سیب مزیدار ہوتے ہیں۔ چمچ سے سیب کے ٹکڑے کو مسل کر بچے کے منہ میں ڈالیں۔ ابتداء میں چمچ کا چوتھا حصہ دیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ مقدار بڑھاتے چلیں جائیں۔ جب آپ کا بچہ کرسی پر بیٹھنے لگ جائے تو سیب کا کدوکش کرکے اسے دیں۔

دم پختہ سیب ۴ ماہ

سیب کی کوئی بھی قسم دم پخت کی جاسکتی ہے۔سیب کو دھو کر اس کے بیج نکال لیں اور چھلکے اتار کر قتلے بنالیں۔ساس پین میں تھوڑا سا پانی ڈال کر سیب کے ٹکڑے اس میں ڈال دیں۔دس منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ سیب نرم ہو جائیں۔مولی کے ذریعے یا بلینڈر میں اس کا گودا بنالیں۔بڑے بچوں کے لئے کانٹے سے باریک کرلیں۔اس میں چینی نہ ملائیں۔اگر سیب کھٹے ہیں پکانے کے بعد ان میں تھوڑا سا شہد ملالیں۔اسے دہی، کسٹرڈ، دیسی پنیر یا پھلوں اور سبزیوں کے گودے کے ساتھ بھی دیا جاسکتا ہے۔

سیب کا گودا، کچا ۴ ماہ

گھر پر تیار کردہ سیب کا جوس

کچے یا پکے سیب چھیل کر بیج نکال دیں۔

سیب کے ٹکڑے کرلیں۔جوس سمیت بلینڈر میں ڈال دیں اور یک جان ہونے تک بلینڈ کریں۔

کچے یا پکے سیبوں کا گودا تیار کرنے کا یہ اچھا خیال ہے۔انہیں زیادہ مقدار میں تیار کرکے مصروفیت کے دوران استعمال کرنے کے لئے فریز کرلیں۔

پکا ہوا سیب ۱۲ ماہ

سرخ سیب ایک عدد — مکھن تھوڑا سا

شہد ایک چمچ　　　　　　دار چینی اور جائفل بڑے بچوں کیلئے

سیب دھو کر خشک کر لیں۔ چھری یا چاقو سے ثابت سیب کے اندر سوراخ کر کے بیج نکال لیں۔ اس خالی جگہ کو شہد، مکھن اور مصالحے سے بھر دیں۔ سیب کے چھلکے کو گول دائرے کی شکل میں درمیان سے اتار لیں۔ اسے ایک ڈش میں تھوڑا سا پانی ڈال کر رکھ دیں تا کہ یہ ڈش کے ساتھ چمٹنے سے محفوظ رہے۔ تیس منٹ یا نرم ہونے تک موڈریٹ اوون میں پکائیں۔

مشروبات

انناس کا مزہ

ایک پیس تازہ انناس   چھوٹا یا آدھا کیلا
ایک کپ اورنج جوس   شہد حسب ذائقہ

بلینڈ کر کے بوتلوں اور کپوں میں چھان کر رکھ لیں وقفہ وقفہ سے بچوں کو استعمال کرائیں۔

گاجر کا جوس   ۵ ماہ

گاجر آدھا کلو   آدھا کپ **ملک** پاوڈر
پانی چار کپ

گاجروں کو دھو کر انہیں باریک ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ساری چیزوں کو ساس پین میں ڈال کر مضبوطی سے ڈھکن دے دیں۔اور ابالیں۔ایک گھنٹے تک پکنے دیں۔ایر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر فریج میں ٹھنڈا کر لیں یا فریز کر لیں۔

ایپل لیمن جوس   ۶ ماہ

ایپل جوس ایک کپ   لیمن جوس ۲ چھوٹے چمچ

شہد کے ۲ چھوٹے چمچ　　　　آدھا تازہ سیب کدوکش کیا ہوا

بلینڈ کر کے چھوٹے بچے کے لئے بوتل یا کپ میں چھان لیں۔

ایپل شیک　　　　۶ ماہ

ایک کپ ایپل جوس میں کوئی سا موسمی پھل بلینڈ کر لیں۔ جی چاہے تو مزہ دوبالا کرنے کیلئے تھوڑا سا شہد ملا لیں۔ کھانے کا ایک چمچ **ملک** پاؤڈر شامل کرنے سے ایپل شیک میں پروٹین اور روراٹی کا اضافہ کرتا ہے۔

کارب ملک　　　　۸ ماہ

ایک کپ دودھ　　　　کارب پاؤڈر ۲ چائے کے چمچ

انہیں بلینڈ کر لیں۔ کارب ہیلتھ فوڈ سٹور سے مل جاتا ہے۔ یہ ہر عمر کے لئے چاکلیٹ کالاجواب نعم البدل ہے۔ یہ قدرتی طور پر میٹھا، بلکہ چاکلیٹ ہی کی طرح کا ہوتا ہے۔ لیکن اس میں بہت زیادہ کیلشیم، پوٹاشیم اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

کیلا　　　　۸ ماہ

ایک کپ دودھ　　　　ایک انڈا

ایک عدد پکا ہوا کیلا　　　　ایک چائے کا چمچ شہد

مصروفیت یا پریشانی کے دنوں میں جب آپ کوئی کام نہ کر سکیں تو بلینڈ کر کے بوتل یا کپ میں چھان لیں۔ ایک وقت کا مکمل کھانا ہے۔ جو بچے ابھی پورا انڈا نہیں کھاتے ان کے لئے صرف کچی زردی ہی ملا لیں۔

فروٹ ملک شیک

ایک کپ دودھ میں کوئی سا پھل ملا لیں۔ سیب، ناشپاتی، آڑو، انناس وغیرہ۔

دہی فروٹ شیک ۸ ماہ

ایک کپ سادہ دہی
ایک عدد پکا ہوا کیلا
ایک کپ اورنج جوس
ایک چمچ شہد
بلینڈ کر کے بچے کی بوتل میں چھان لیں۔

بنانا سموتھی ۹ ماہ

تازہ اورنج جوس ڈیڑھ کپ
ایک کیلا (بڑے سائز کا)
شہد ایک چمچ
بلینڈ کر کے بچے کی بوتل میں انڈیل دیں۔ گھر کے دوسرے افراد کو بھی گلاسوں میں ڈال کر پیش کیا جا سکتا ہے۔ تھوڑا سا پودینے کا ست ڈال کر اور بھی مزیدار ہو جاتا ہے۔

سنگترہ یا لیموں ۱۲ ماہ

سنگترے یا لیموں دو عدد　　شہد آدھا کپ
پانی ڈھائی کپ

پھل کو اچھی طرح دھولیں۔ چھلکے بغیر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بیج نکالتے جائیں۔ ساری چیزوں کو بلینڈر میں ڈال کر پانچ منٹ تک بلینڈ کر لیں۔ پھر چھان کر ٹھنڈا کر لیں۔

شہد ملا لیموں ۱۲ ماہ

شہد ڈیڑھ کپ　　پانی ۵ کپ
تازہ لیمن جوس ایک کپ　　پودینے کے پتے حسب ذائقہ
سخت سردی میں گرم رکھنے والا۔

ساری چیزوں کو ساس پین میں مکس کر لیں اور ہلکی آنچ پر رکھیں۔ زیادہ جوش نہ دیں کیونکہ زیادہ جوش دینے سے وٹامن سی ضائع ہو جاتے ہیں۔

لیمن ۱۲ ماہ

لیموں چار سے چھ عدد　　ڈیڑھ کپ دیسی چینی
پانی ۶ کپ

لیموؤں کے نہایت باریک چھلکے اتارلیں ۔ان چھلکوں کو دو کپ پانی میں ساس پین کے اندر ڈال دیں اور چینی بھی ملادیں ۔پندرہ منٹ تک پکنے دیں ۔ چھان کر ٹھنڈا کرلیں ۔لیموں اچھی طرح نچوڑ کر ایک کپ جوس نکال لیں اور ایک بڑے جگ میں چھان لیں ۔اس میں باقی چار کپ پانی اور ٹھنڈا شربت ملالیں ۔ٹھنڈا کر کے بچے کو دیں ۔

خوبانی ٹاپنگ ۱۲ماہ

۲۵۰ گرام خشک خوبانی دو سے تین (کھانے کے) چمچ شہد
پانی جس میں خوبانی ڈوب جائے ۔

رات بھر خوبانیوں کو بھگوئے رکھیں ۔پھر انہیں آنچ پر رکھ کر نرم کرلیں اوران میں شہد گھول لیں ۔خوبانیاں نکال کر بلینڈر میں ڈال دیں اور گودا بنالیں ۔انہیں دوبارہ پکے ہوئے آمیزے میں ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ سب کچھ یک جان ہو جائے ۔بار بار چیک کریں ۔اگر آمیزہ گاڑھا ہو تو اور پانی ملالیں ۔

آپ اسی طرح دوسرے فروٹ ٹاپنگ بھی تیار کر سکتے ہیں ۔تازہ یا خشک دونوں قسم کے پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں ۔

اگر آپ کے ہاں بلینڈر ہے تو آپ سارے گھر کے لئے مزیدار اور غذائیت سے بھرپور مشروبات تیار کر سکتے ہیں نیچے دی ہوئی کچھ چیزوں کو ملا کر دیکھیں ۔

ایک کپ اناس کا جوس اور ایک (کھانے کا) چمچ دیسی پنیر

ایک کپ اورنج جوس اور ایک (کھانے کا) چمچ کریم پنیر

ایک کپ اورنج جوس اور ایک انڈے کی زردی

ایک کپ اناس کا جوس اور آدھا تازہ کدوکش کیا ہوا ناریل اپنی مرضی سے آپ اور بھی چیزیں تازہ اورنج جوس میں ملا کر تھوڑا سا دہی، شہد، یا پنیر ڈال سکتی ہیں۔

نوٹ۔ کسی بھی پھل یا دودھ میں ایک چمچ دہی بہت زیادہ غذائیت بخشتا ہے۔

دہی

دہی کو سارے گھر کی بنیادی غذا میں شامل کرلیں خالص دودھ کی دہی ابتدا میں بچے کے لئے لاجواب خوراک ہے لہٰذا چار یا پانچ ماہ کی عمر سے اسے بچے کی غذا میں روزانہ استعمال کرائیں۔ دہی، دودھ کی نسبت جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ بلکہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بھی اسے بہت جلد ہضم کر لیتے ہیں۔ خالص دودھ کی نسبت اس میں وٹامن بی کمپلیکس زیادہ پائے جاتے ہیں۔

چھوٹے اور بڑے بچوں سے دہی باآسانی کھایا جاتا ہے اور مصروف ماؤں کے لئے اسے کھانے کے طور پر دینا نہایت آسان ہے۔ اسے فروٹ اور سبزیوں میں مکس کر کے بھی دیا جا سکتا ہے۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے میں فروٹ اور اناج کے ساتھ دیں۔

دہی خود گھر پہ تیار کریں۔ اسے تیار کرنا بہت آسان ہے۔ معاشی طور پر بھی فائدہ مند ہے۔ دھیان رہے کہ اس میں کسی قسم کی چینی یا مٹھاس شامل نہ کریں۔ کسی بھی قسم کا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خالص دودھ، کریم نکلا ہوا دودھ، خشک دودھ کا پاؤڈر، ایوپوریٹڈ ملک یہاں تک کہ سویا بین کا دودھ بھی استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔

دودھ کے اندر چینی بیکٹیریا پیدا کرتی ہے۔ جو اسے لیکٹک ایسڈ میں تبدیل کرتے ہیں جب دودھ کی دہی بنتی ہے تو اس کی شکل میٹھے حلوے کی سی بن جاتی ہے۔ جونہی دہی تیار ہو جائے تو اسے فریج میں رکھ دیں جہاں ٹھنڈک اس میں مزید بیکٹیریا پیدا نہیں ہونے دیتا اور دہی زیادہ کھٹی بھی نہیں ہوتی۔ اگر دودھ کو فوری طور پر ٹھنڈا نہ کیا جائے تو دہی سے پانی الگ ہو جاتا ہے۔ اگر دودھ کو بہت زیادہ گرم رکھا جائے تو بیکٹیریا ختم ہو جاتے ہیں اور دودھ دہی میں گاڑھا نہیں ہوتا۔

گھر پر دہی تیار کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ الیکٹرک یوگرٹ میکر بھی خریدا جا سکتا ہے۔ لیکن گھر پہ پہلے سے موجود برتنوں کو استعمال کر کے سادہ طریقوں سے بھی دہی جمائی جا سکتی ہے۔

گھر پر تیار کردہ دہی   نسخہ ۱

کمرشل یوگرٹ   تین بڑے چمچ

ملک پاؤڈر دو بڑے چمچ

دودھ ڈھائی کپ

ایک جار میں ابلتا ہوا پانی ڈالیں۔ یہ پانی اس میں چند منٹ رکھنے کے بعد باہر انڈیل دیں۔ پانی ڈالنے سے پہلے جار میں چمچ رکھنا نہ بھولیں ورنہ جار کریک ہو جائے گا۔ خشک دودھ اور خالص دودھ مکس کر لیں۔ انہیں ساس پین میں ڈال کر ابلنے کے پوائنٹ تک جوش دیں۔ اتار کر جب نیم گرم ہو جائے انگلی سے چیک کر لیں تو اس میں کمرشل یوگرٹ ملا کر سارا آمیزہ جار میں ڈال دیں۔ جار پر ڈھکن دے کر اسے کسی صاف کمبل میں لپیٹ کر پلاسٹک کی بالٹی میں رکھ دیں۔ اس بالٹی کو گھر کے کسی گرم کونے میں رکھ دیں۔ تقریباً سات گھنٹے تک پڑا رہنے دیں۔ اسے کھول کر فریج میں رکھ دیں۔ اگلی دفعہ دہی جمانے کے لئے تین چمچ دہی نکال لیں۔

گھر پر تیار کردہ دہی نسخہ۔۲

ڈیڑھ کپ دودھ کا پاؤڈر (کریم یا کریم کے بغیر یا ان دونوں کا مکسچر)

۳ (کھانے کے) چمچ کمرشل سادہ یوگرٹ

۲۰۰ گرام خشک دودھ (آدھا ڈبہ)

نیم گرم پانی ساڑھے چار کپ

دو کپ نیم گرم پانی میں دودھ کا پاؤڈر اور یوگرٹ کسی پیالے میں ملا دیں اور

چمچ سے پھینٹیں۔ پھر اس میں خشک دودھ اور ڈھائی کپ نیم گرم پانی بھی ملا دیں
اور چمچ سے پھینٹیں۔ پھر اس میں خشک دودھ اور ڈھائی کپ نیم گرم پانی بھی ملا
دیں۔ اچھی طرح مکس کر لیں۔اسے چھ کپ والی کیسیرول ڈش
(Casserole Dish) میں انڈیل دیں یا جار میں ڈال لیں الیکٹرک فرائی
پین میں اخبار کی بہت سی تہیں لگا کر ڈش یا جار اوپر رکھ دیں۔فرائی پین کو 100f
38c پر رکھیں۔ چھ گھنٹے رکھنے کے بعد فریج میں رکھ دیں۔

گھر پر تیار کردہ دہی — نسخہ ۳

۱۲۵ گرام پاؤڈر **ملک** ۳ ٹیبل سپون کمرشل سادہ یوگرٹ

ساری چیزیں ایک بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں اور ڈھکن والے
جار میں انڈیل دیں اور الیکٹرک یوگرٹ میکر پر رکھ دیں یا آدھی بیکنگ ڈش میں نیم
گرم پانی ڈال کر جار اس کے اندر رکھ دیں اسے پائلٹ لائٹ پر گرم اوون میں
رکھیں۔ چھ گھنٹے پڑا رہنے دیں یہاں تک کہ سیٹ ہو جائے۔

دہی سیب — ۵ ماہ

۳ ٹیبل سپون دہی

آدھائی سپون شہد (اگر پسند ہو)

۲ ٹیبل سپون دم پختہ سیب

ساری چیزیں بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔ دہی بوتل میں انڈیلا جاسکتا ہے۔ اسے چمچ کے ساتھ بھی بچے کو کھلایا جاسکتا ہے۔

فروٹ دہی ۵ ماہ

دہی کو کسی موسمی تازہ یا پکے ہوئے پھل میں ملا کر دیا جاسکتا ہے۔ چینی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ اگر فروٹ ذرا کھٹا ہو تو تھوڑا سا شہد ملالیں۔ فروٹ دہی کو ناشتے، دوپہر کے کھانے میں اور سویٹ ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔ یہ گھر کے سارے افراد کیلئے لذیذ چیز ہے۔

کیرب دہی ۸ ماہ

۲ ٹیبل سپون دہی
ایک ٹی سپون کیرب

کیرب کو بہت احتیاط سے متعارف کرائیں۔ شروع میں صرف چٹکی بھر کیرب دہی یا دودھ پر چھڑکیں۔

یوگرٹ آئس بلاک ۱۲ ماہ

دہی کو کسی موسمی پھل میں ملائیں اور انہیں آئس بلاک ٹرے میں ڈال دیں۔

یخ بستہ فروٹ دہی ۱۸ ماہ

۲ چمچ ہڈیوں کے گودے کا سفوف	۲ انڈوں کی سفیدی
۲ بڑے چمچ گرم پانی	آدھا کپ کیسٹر شوگر
۲۰۰ گرام سادہ دہی	۲۵۰ گرام خشک خوبانی

خوبانی کو رات بھر پانی میں ڈبوئے رکھیں اسے پکا کر نرم کرلیں اور پانی نکال لیں۔ ہڈیوں کا سفوف گرم پانی میں ڈال دیں۔ جب یہ گھل جائے تو اسے بلینڈ میں انڈیل دیں۔ اس میں پکی ہوئی خوبانیاں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کریں تا کہ سب کچھ یک جان ہو جائے پھر دہی ملا کر بلینڈ کریں۔ کسی مناسب فریز کرنے والے برتن میں انڈیل دیں۔ یہاں تک جمائیں کہ برف اس برتن کے چاروں طرف جم جائے۔ برف کو کانٹے سے اتار لیں۔ انڈوں کی سفیدی اچھی طرح پھینٹ لیں پھر آہستہ آہستہ اس میں چینی ملاتی جائیں یہاں تک کہ سفیدی سخت ہو جائے۔ یہ فروٹ دہی کے آمیزے پر ڈال دیں اور پھر اسے آئس کریم ٹرے میں انڈیل کر اتنی دیر فریز کریں کہ یہ جم جائے۔

خوبانی کی بجائے ہم اس میٹھے آمیزے میں ۲۵۰ گرام فروٹ بیری یعنی سٹرا بیری اور رس بیری بھی ڈال سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ بڑے دو عدد پکے ہوئے کیلے، تازہ انناس یا کوئی موسمی پھل بھی ملایا جا سکتا ہے۔

اناج

پکے پکائے یا پیک کیے ہوئے کھانوں کی بجائے بچوں کو قدرتی اناج سے

متعارف کرائیں۔

بچپن سے لے کر بڑے ہونے تک اناج کو ہماری غذا میں نہایت اہم مقام حاصل ہے۔ عام طور پر ہم اسے روٹی کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔ مگر افسوس سے کہنا پڑتا ہے ہم اناج کو مشینوں سے صاف اور زیادہ باریک پیس کر جس سے زیادہ ہیٹ ہو کر ان کی غذائیت فنا ہو جاتی ہے۔

اپنے خاندان کی خاطر آپ قدرتی غذائیت سے بھرپور اناج تلاش کریں۔ چاول، گندم، باجرہ، جئی نیچے دیئے ہوئے طریقوں سے ان کا ذائقہ اچھا بنا کر استعمال کریں۔

۱۔ اناج کو پکے یا کچے فروٹ میں مکس کریں۔ (بہت چھوٹے بچوں کو گودا سا بنا دیں) بڑے بچوں کیلئے خوبانی وغیرہ ملائی جا سکتی ہے۔

۲۔ زیادہ پکی یا تلی ہوئی گندم کی مختلف چیزوں میں فروٹ کے پیس کاٹ کر لگائیں۔

۳۔ اناج کی پکی ہوئی چیزوں کے پیالے کے اوپر شہد، دہی یا فروٹ کے ٹکڑے سجائیں۔

۴۔ مزید پروٹین اور خوشگوار رنگ کے لئے خشک ملک پاؤڈر کا اضافہ کریں۔

میں بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا میں فروٹ اور دہی کو ترجیح دیتی ہوں اگر آپ نے پہلے اناج دینے کا سوچا ہو یا کسی نے آپ کو اس کا مشورہ دیا ہو تو بچے کے مختلف کھانوں کی ترکیبیں دی جا رہی ہیں۔

چاول

بلینڈر کے اندر کچے براؤن چاول کلو دو کلو ایک ساتھ پیس لیں یا ہر بار آدھا کپ پیسیں۔ چاول کا سفوف کسی مضبوط ڈھکن والے ڈبے میں ڈال لیں۔

چاول کی کریم ۴ ماہ

ڈبل بوائلر یا بھاری ساس پین میں ایک کپ پانی ڈالیں اور اسے ہلکی آنچ پر رکھ کر اس میں آہستہ آہستہ چوتھائی کپ چاولوں کا سفوف ڈالیں تقریباً دس منٹ تک پکائیں کہ کریم سی تیار ہو جائے۔ چمچ مسلسل ہلاتی جائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔

اگر آپ پسند کریں تو اس میں تھوڑا سا دودھ ملا لیں۔ تیار ہو جانے پر اسے دو مرتبہ بچے کو دیا جا سکتا ہے۔ آدھی کریم فریج میں رکھ لیں جب بچے کو دینے کا وقت ہو تو نیم گرم کر لیں۔

رائس سموتھی ۶ ماہ

چاولوں کا سفوف آدھا کپ　　　دودھ دو کپ

ایک چھوٹے سے ساس پین میں دودھ تقریباً ابال لیں۔ اس میں چاولوں کا سفوف ملا لیں۔ اور مسلسل چمچ سے ہلاتی جائیں۔ دھیمی آنچ رکھیں اور دس منٹ

تک پکنے دیں۔

اس اناج کو شہد، دم پختہ سیب، دہی، کچلے ہوئے کیلے یا مختلف چیزوں کے آمیزے کے ساتھ بھی دیا جا سکتا ہے۔

چاولوں کی پڈنگ

۲ کپ پکے ہوئے برائن چاول — دو انڈے اچھی طرح پھینٹے ہوئے

۲ کپ دودھ — آدھا چمچ ونیلا

آدھا کپ ملک پاؤڈر — چوتھائی کپ کشمش

آدھا کپ شکر یا شہد — چوتھائی کپ اجوائن خراسانی اور کٹی ہوئی خوبانی

اچمچ پگھلا ہوا مکھن — گیہوں کے دانے

جی ہاں! آج ناشتے میں یہی بنائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

گیہوں کے علاوہ ساری چیزوں کو مکس کر لیں۔ چھ کپ والی کیسیرول ڈش میں مکھن لگائیں اور اس پر سارا آمیزہ ڈال دیں۔ اس پر گیہوں کے دانے ڈال دیں۔ گیس مارک 175c4 (350F) پر بیس منٹ تک پکائیں۔ ٹھنڈا کر کے مزید دودھ اور تازہ فروٹ کے ساتھ پیش کریں۔

رائس میڈلے — ۲۰ ماہ

ایک نہایت سادہ غذا جسے ٹھنڈا یا گرم دونوں طرح دیا جا سکتا ہے۔ اسے سٹور کر کے بعد میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے رائس میڈلے یا رائس سلاد کہا جاتا ہے۔

ایک کپ پکے ہوئے براون چاول میں گوشت کا قیمہ، سبزیاں، ٹھنڈے ابلے ہوئے سخت انڈے، پنیر کے ٹکڑے، تازہ یا ڈبے کی مچھلی کے ٹکڑے یا کدوکش کیا ہوا سیب، ان آمیزوں کو سادہ طور پر ملائیں مگر بچے کی عمر کا خیال رکھیں۔ آپ چاول پکا کر بند ڈھکن والے برتن میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں تاکہ آپ جب چاہیں ٹھنڈا رائس سلاد یا گرم رائس میڈلے تھوڑے سے وقت میں تیار کر لیں۔ چاولوں کو گرم کرنے کے لئے ایک برتن میں پانی ابال کر اس میں چاول کا برتن تھوڑی دیر تک رکھیں۔ اس میں سبزی، قیمہ ملایا جا سکتا ہے۔ اس میں تھوڑا سا مکھن یا دودھ ملا کر دھیمی آنچ پر ہلائیں تاکہ چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں۔

جو

جو کو آہستہ آہستہ متعارف کرائیں۔ اس کے استعمال سے بعض بچوں کے گلے میں خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ اسے بلینڈر میں پیس کر ڈھکن والے ڈبے میں ڈال دیں۔ پسی ہوئی جو جلد پک جاتی ہے۔ صبح کے اوقات میں وقت بچائیں کیونکہ یہ بہت مصروفیت کا وقت ہوتا ہے۔

جو کا دلیہ ۵ ماہ

ثابت جو آدھا کپ　　پانی ڈھائی کپ

ابلتے ہوئے پانی میں آہستہ آہستہ جو ملا دیں۔ برتن پر ڈھکن دے کر تیس منٹ تک پکائیں۔ اگر پسند کریں تو اس میں دودھ ملا لیں۔

کیلا جئی اور جو ۵ ماہ

آدھا کپ پسی ہوئی جو یا جئی　　آدھا کیلا

ایک کپ دودھ یا پانی　　آدھا کپ دودھ یا دہی

پسی ہوئی جئی میں ایک کپ پانی یا دودھ ملا کر ابال لیں۔ اسے چار پانچ منٹ تک پکنے دیں۔ مسلسل چمچ ہلاتے رہیں۔ چولہے سے اتار کر پانچ منٹ یونہی پڑا رہنے دیں۔ کیلے کو کاٹ کر بلینڈر میں ڈال دیں اور باقی دودھ یا دہی ملا کر پھینٹ لیں۔ جب اناج پک کر تیار ہو جائے تو کیلے کا آمیزہ اس میں ملا دیں۔ کیلے کے علاوہ آپ تازہ سیب کا گودا، یا دم پختہ سیب یا ناشپاتی بھی ملا سکتے ہیں۔

باجرہ ۷ ماہ

باجرہ کا دلیہ

باجرہ آدھا کپ　　دو کپ پانی

ابلتے ہوئے پانی میں باجرہ ڈال کر دس منٹ تک پکائیں۔ پھر آنچ دھیمی کر لیں اور تقریباً تیس منٹ تک پکنے دیں۔ یہاں تک کہ باجرہ گاڑھا ہو جائے۔ سیب کے گودے کے ساتھ پیش کریں۔

گندم ۸ ماہ

گرم اناج کی غذا

چوتھائی کپ سنہری گندم کے دانے | پون کپ ابلتا ہوا پانی
چوتھائی کپ ٹھنڈا پانی | چوتھائی کپ ملک پاؤڈر
۲ چمچ پسی ہوئی گندم

گندم کے دانے، پسی ہوئی گندم اور ٹھنڈا پانی ملا لیں۔ پون کپ پانی ابال لیں اور اس میں گندم کا آمیزہ اور ملک پاؤڈر ملا دیں۔
اسے مسلسل ہلاتے جائیں۔ دو منٹ تک پکائیں، شہد، تازہ فروٹ کے گودے کے ساتھ پیش کریں۔ بڑے بچوں کے لیے اس میں کشمش یا کٹی ہوئی کھجوریں ڈال دیں۔

کارن میل مش ۸ ماہ

آدھا کپ پانی | چوتھائی کارن میل
ایک چھوٹے سے ساس پین میں پانی ابال لیں اس میں کارن میل ڈال کر

دھیمی آنچ پر پندرہ منٹ تک پکائیں۔

بے بی موسلی

۱۰ماہ

جئی آدھا کپ | گندم کے دانے چوتھائی کپ
۲ (چائے کے چمچ) دیسی چینی | باجرہ چوتھائی کپ
بادام یا اخروٹ

ساری چیزیں بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔ انہیں کسی بند ڈبے میں ڈال لیں۔ دودھ یا تازہ فروٹ کے گودے کے ساتھ دیں

ویٹ جرم (WHEATGERM)

گندم کے دانے کے درمیان میں ایک جنین یا جرم ہوتا ہے جس میں غذائیت اور وٹامن کی بہتات پائی جاتی ہے۔ یہی وہ جنین ہے جسے ملوں میں صاف کرتے وقت ضائع کر دیا جاتا ہے۔ وٹامن اور غذائیت سے بھرپور اس چیز کو ہیلتھ سٹور سے خریدا جا سکتا ہے۔ اسے استعمال کرنا سیکھیں۔ نہ صرف چھوٹے اور بڑے بچوں بلکہ سارے گھر کے لئے اسے سادہ طور پر یا ٹوسٹ کی شکل میں دودھ یا فروٹ کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے۔

بدبو سے بچانے کے لئے ویٹ جرم کو فریج میں رکھیں۔ چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کو یہ غذا نہ دیں۔ چھ ماہ کے بعد اسے دینے سے پہلے بچے کو دکھا کر ڈاکٹر سے

مشورہ لے لیں۔ اسے نشاستہ بھی کہتے ہیں۔

ابتدا میں آہستہ آہستہ دوسری غذاؤں میں ملا کر دیں۔ یہاں تک کہ بچہ اسے خود چبا کر دودھ کے ساتھ لے سکے۔ کچھ بچے سادہ ویٹ جرم نہیں لیتے۔ اس صورت میں اگرچہ کم غذائیت ہو پیکیجڈ سیریل (Packeged Cereals) میں خرید لیں بہتر ہے۔

ٹوسٹڈ ویٹ جرم

۴ کپ ویٹ جرم — شہد آدھا کپ

شہد کو تھوڑا سا گرم کر لیں تا کہ ویٹ جرم اس میں اچھی طرح مکس ہو جائے۔ اس آمیزے کو چکنی بیکنگ شیٹ پر پھیلا کر دس منٹ تک گیس مارک 150 c (300F) پر اوون کی تیسری تہہ میں پکائیں۔ فریج کے اندر بند ڈبے میں رکھیں۔

ناشتے میں ویٹ جرم اور دہی — ۶ ماہ

کھانے کا ایک چمچ ویٹ جرم — بے بی کے لیے کھانے کا ایک چمچ تازہ

کھانے کے دو چمچ سادہ دہی — سیب کا گودا یا کچلا ہوا کیلا

چائے کا ایک چمچ شہد — گھر کے دوسرے افراد کے لئے کوئی سا پھل

ساری چیزیں مکس کر کے کھلائیں یہ بہت جلد (غذائیت سے بھرپور) تیار ہونے والی غذا ہے جسے ناشتے میں سارا گھر پسند کرتا ہے۔ مختلف ذائقوں کے لئے مختلف چیزیں مکس کرلیا کریں۔

ویٹ میل پورج ۱۲ماہ

۴چمچ ویٹ میل سوا کپ پانی

ویٹ میل پر تھوڑا سا ٹھنڈا پانی چھڑک کر انہیں تر کرلیں۔ بقایا پانی کو ابال لیں۔ بلینڈر کیے ہوئے ویٹ میل کو اس میں ڈال کر دس پندرہ منٹ تک آہستہ آہستہ پکائیں۔ کبھی کبھار چمچ سے بھی ہلالیں۔

اس کو پکانے کی ایک اور ترکیب بھی ہے۔ ویٹ میل کو رات بھر بھگوئے رکھیں پھر ابال لیں۔ ابالنے کے بعد دس پندرہ منٹ تک اسی طریقے سے پکائیں۔ دودھ اور شہد، تازہ یا دم پختہ سیب کے ساتھ پیش کریں۔

دیسی پنیر کا کیک دو سال سے اوپر کی عمر کیلئے

۳انڈے ڈیڑھ بڑے چمچ خالص دیسی گندم کا آٹا

ایک کپ دیسی پنیر ایک چمچ ویٹ جرم

پگھلا ہوا مکھن ڈیڑھ چمچ

مکسر کے ساتھ یا بلینڈر میں انڈے پھینٹ لیں۔ پنیر ملا کر اچھی طرح یک

جان کرلیں۔ پھر مکھن آٹا اور ویٹ جرم ملا لیں۔ پین کو تھوڑا سا چکنا کر کے آمیزہ اس میں انڈیل دیں اور پکا لیں۔ دم پخت سیب یا خوبانی کے گودے کے ساتھ پیش کریں۔

گندم کے لڈو — دو سال سے زائد عمر کیلئے

ایک کپ موسلی	چوتھائی کپ کٹی ہوئی کشمش
ایک چمچ اجوائن خراسانی	دودھ حسب ضرورت
۲ بڑے چمچ ویٹ جرم	۲ چھوٹے چمچ گندم کے دانے

بلینڈر میں اناج ڈال کر پیس لیں۔ دودھ کے علاوہ باقی چیزیں بلینڈ کرلیں۔ سارے آمیزے کو اکٹھا کرنے کے لئے اس میں دودھ ملا لیں تا کہ ان کے لڈو بنائے جاسکیں۔ بند ڈبے میں ڈال کر فریج میں ڈال لیں۔ ناریل باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ آمیزے کے لڈو بنا کر اوپر ناریل لگا لیں۔ اگر پسند ہو تو ایک چمچ مکھن بھی شامل کرلیں۔

گھر پہ تیار کردہ روٹی

ٹوسٹ بنا کر سال کے بچے کے ہاتھ میں تھما دیں۔

کیلے اور ناریل کی روٹی کا ناشتہ

چوتھائی کپ مکھن
ایک چمچ ونیلا
آدھا کپ دیسی چینی
ڈیڑھ کپ خالص دیسی آٹا
ایک پھینٹا ہوا انڈا
دو چمچ بیکنگ پاؤڈر
ایک کپ گندم کا بھوسا
آدھا چمچ بیکنگ سوڈا
چھ یا پانچ کچلے ہوئے کیلے
آدھا چمچ نمک
آدھا کپ پسی ہوئی ناریل

مکھن اور چینی کی کریم بنالیں۔ اس میں انڈا اچھی طرح پھینٹ لیں۔ پھر اس میں اناج، کیلے اور ونیلا ملا کر ہلائیں۔ باقی سامان کو ایک پیالے میں ڈال کر پہلے والا آمیزہ ملالیں اور اچھی طرح گوندھ لیں۔ آٹے پر چکنائی مل لیں ایک گھنٹے تک گیس مارک 175C,4 (350F) پر پکائیں۔

ہائی پروٹین کارن بریڈ

ایک کپ کارن میل
ایک انڈا
آدھا کپ سوئے کا آٹا
ایک کپ مائع دودھ میں ۱/۴ کپ پاؤڈر ملک

آدھا کپ خالص دیسی گندم کا آٹا جس میں تین بڑے چمچ شہد ملا ہو
دو چھوٹے چمچ بیکنگ سوڈا
آدھا چھوٹا چمچ نمک

خشک چیزوں کو مکس کر لیں مائع چیزوں کو اکٹھا پھینٹ لیں اور اس آمیزے کو

خشک چیزوں کے آمیزے میں ملا کر یک جان کر لیں۔گریس لگے ڈبے میں ڈال کر تقریباً تیس منٹ گیس مارک5 (375F) 190C پر پکائیں۔

گھر کے بڑے افراد کے لئے گرم گرم بہت لذیذ ہے۔دس ماہ سے اوپر کے بچوں کے لئے اس کے ٹوسٹ کاٹ لیں۔

روٹی کے ٹکڑے

صرف خالص دیسی آٹے کی روٹی لیں۔اس کے تقریباً ۲.۵ سینٹی میٹر موٹے اور ۱.۲ سینٹی میٹر چوڑے ٹکڑے کاٹ کر ایک گھنٹے تک دھیمی آنچ پر اوون میں پکا کر خشک اور خستہ بنا لیں۔ٹھنڈے کر کے بند ڈبے میں ڈال لیں۔دانت نکالنے والے بچوں کو دیں۔

سبزیاں

عام طور پر بد ذائقہ طور پر پیش کرنے سے بچے اور بڑے انہیں کھانے سے گریز کرنے لگتے ہیں۔اس صورت حال سے نجات پانے کے لیے تھوڑی سی احتیاط اور سوچ کی ضرورت ہے۔سبزیاں صحت کی دولت ہیں۔ان میں بہت زیادہ وٹامن اور معدنیات پائے جاتے ہیں جو بچوں،بڑوں بلکہ سب کے لئے مفید ہیں۔

سبزیوں کو خریدتے اور پکاتے وقت کچھ باتیں ذہن میں رکھیں۔باسی سبزی

نہ خریدیں۔اس کے وٹامن سی زائل ہو چکے ہوتے ہیں۔سبزیوں کو سوکھا کر بھی استعمال نہ کریں۔ہمیشہ تازہ اور موسمی سبزی استعمال کریں۔جہاں تک ممکن ہو ڈبے کی سبزیوں سے اجتناب کریں۔صحیح رنگت اور غذائیت تازہ سبزیوں میں ہی ملتی ہے۔فریز کی ہوئی سبزیوں کے وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔

آپ جو سبزیاں اگائیں یا خریدیں تو انہیں پکاتے وقت نیچے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

سبزیوں کو بھگوئیں مت۔۔۔بہتے پانی میں انہیں اچھی طرح دھولیں۔

سبزیوں میں سوڈا نہ ملائیں۔اس سے ان کی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔

برائے مہربانی سبزیوں کو زیادہ ابال کر ان کی زندگی نہ چھین لیں۔زیادہ پکانے سے ان کے وٹامن زائل ہو جاتے ہیں۔

سبزیوں کو تھوڑے سے پانی میں ڈھک کر ابالیں۔تاکہ یہ صرف بے بی کے کھانے کے لئے نرم ہو جائیں۔بڑے بچوں کے لئے سبزی تھوڑی بہت خستہ بھی ہو جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ سبزیوں میں ابلا ہوا فالتو پانی بچوں کو بوتل میں ڈال کر یا خشک غذاؤں کو اس میں نرم کر کے دیا جا سکتا ہے۔سبزیوں کو ان کی بھاپ میں پکانا بہترین طریقہ ہے۔ان کو چند منٹ ابلتے پانی کے اندر بھاپ دیں۔ان کی رنگت اور ذائقہ لاجواب بنے گا۔سٹیمر کوئی مہنگے نہیں ملتے۔یہ عام سائز کے ساس پین میں فٹ آ جاتے ہیں۔

آلو اور کدو جیسی سبزیوں کو پکانے سے پہلے نہ چھیلیں۔انہیں پکانے کے بعد چھیلیں۔گاجر کے صرف روئیں اتاریں چھیلیں نہ۔

ذائقے میں اضافہ کرنے کے لئے زیادہ اجوائن اور لیموں کا استعمال نہ کریں۔ دونوں میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ پنیر یا انڈے کی زردی اور دہی وغیرہ سبزیوں کی ورائٹی اور دلچسپی میں اضافہ کرتی ہیں۔

بچے کو ابتدا میں مندرجہ ذیل سبزیاں دیں۔

کدو، گاجر، میٹھے آلو، آلو، مغز دار سبزیاں مٹر، پالک، سبز پھلیاں وغیرہ۔

سبزی کا بھرتہ ۴ ماہ

سبزیوں کا سالن بنانے کے لئے انہیں تھوڑے سے پانی میں ابالیں جب یہ نرم ہو جائیں تو تھوڑے بہت باقی بچے ہوئے پانی میں انہیں بلینڈ کر لیں۔ کسی کانٹے، ڈوئی یا چمچ سے انہیں یک جان کر لیں۔

ابتدا میں اس طریقے سے بنائی جانے والی سبزیاں بچے کی غذا کا بہترین جزو ہیں۔ چھ ماہ کے بچے کے لئے مندرجہ ذیل سبزیاں ملا کر پکائیں۔

سبزی کا بھرتہ دیسی پنیر کے ساتھ سبزی کا بھرتہ دہی کے ساتھ

سبزی کا بھرتہ پھیکے کسٹرڈ کے ساتھ سبزی کا بھرتہ انڈے کی زردی کے ساتھ

سبزی کا بھرتہ روٹی کے ساتھ سبزی کا بھرتہ کٹے ہوئے انڈے کے ساتھ

بھرتے میں تھوڑا سا دودھ ملا کر سوپ بنالیں۔ شوربہ بنانے کے لئے تھوڑا پانی

ڈال کر پکائیں۔روٹی یا ٹوسٹ کے ساتھ بہت لذیذ لگتا ہے۔اسے فروٹ یوگرٹ کے ساتھ بھی دیا جاسکتا ہے۔

بہت ساری سبزی کا ایک ساتھ بھرتہ بنانے سے خاصا وقت بچ جاتا ہے۔ مصروفیت کے دنوں میں استعمال کرنے کے لئے اسے آئس بلاک ٹرے میں ڈال کر فریز کرلیں۔ چھ ماہ سے اوپر کی عمر کے بچوں کے لئے ذائقہ بہتر بنانے کے لئے بھرتے میں فروٹ کا اضافہ کرلیں۔ کچلے ہوئے آلو کے ساتھ کٹا ہوا سیب اور کچلا ہوا کیلا بہت اچھی لذت دیتا ہے۔

کدو

ابتدا میں بچے کی دو مرغوب سبزیاں ہوتی ہیں کدو اور میٹھے آلو۔دونوں چیزیں نرم اور میٹھی ہوتی ہیں۔جنہیں بچہ بہت پسند کرتا ہے۔انہیں وہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے۔کدو کی کوئی بھی ورائٹی اس کے لئے مناسب ہے۔لوکی کا فلیور چھوٹے اور بڑے بچوں میں بہت مقبول ہے۔لوکی کو بچوں اور بڑوں کے لئے کئی طریقوں سے تیار کیا جاسکتا ہے۔

لوکی ۴ ماہ

کدو کو چھیلے بغیر موٹی قاشیں کاٹ لیں اور سٹیم کر کے نرم کرلیں۔پھر چھلکے اتار کر کچل لیں یا بلینڈر میں گودا بنالیں۔سارے گھر کے لیے لوکی کا ایک پیس کافی

ہے۔تھوڑا سا بچے کے لئے نکال لیں باقی پر اجوائن خراسانی چھڑک کر سارے گھر والوں کو دیں۔

لوکی کا سوپ ٦ ماہ

ایک لوکی ایک سفید (کٹی ہوئی) پیاز

ایک بڑا آلو آدھا یا ایک کپ دودھ

لوکی اور آلو کو چھیلے بغیر لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔تھوڑے سے پانی میں انہیں پیاز کے ساتھ ملا کر ابال لیں۔جب سبزی پک جائے تو چھلکے اتار لیں اور باقی سارے آمیزے کے ساتھ بلینڈر میں ڈال کر یک جان کر لیں۔تھوڑا سا دودھ ملا کر بچے کو دیں۔بڑے افراد کے لئے مصالحہ وغیرہ چھڑک لیں اسے ڈنر پارٹی میں بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

کدو کا سموسہ ٦ ماہ

ایک عدد پکا کر کچلا ہوا کدو آدھا کپ دیسی پنیر

ایک چمچ ویٹ جرم

چھوٹی اوون پروف ڈش میں مکھن لگا لیں۔کدو اور پنیر کو ملا کر ڈش میں ڈال دیں۔اس پر ویٹ جرم چھڑک دیں دھیمی آنچ پر اوون میں پکائیں

گاجر کا کسٹرڈ ۶ ماہ

ایک کپ پکی ہوئی گاجر کا بھرتہ
ایک کپ پھیکے انڈے کا کسٹرڈ
۲ کپ دودھ
پسی ہوئی اجوائن خراسانی
۲ انڈوں کی زردی

انڈوں کی زردی اور دودھ کو ملا کر پھینٹیں پھر ہلکی آنچ پر رکھیں اور مسلسل ہلاتے جائیں یہاں تک کہ کسٹرڈ چمچ سے چمٹنے لگے۔ فوراً آنچ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ بند ڈبے میں ڈال کر فریج میں سٹور کر لیں۔

گاجر کا بھرتہ اور کسٹرڈ ملا لیں۔ اجوائن خراسانی چھڑک کر ٹھنڈا ہونے پر کھلائیں۔

گاجر میں پنیر ۸ ماہ

آدھا کپ دیسی پنیر
آدھا کپ کدوکش کی ہوئی گاجر
پسی ہوئی اجوائن خراسانی

ساری چیزوں کو ملا لیں۔ پندرہ ماہ سے اوپر کی عمر کے بچوں کو سینڈوچ بنا کر دیں۔

گاجر اور پنیر بیک ۱۲ ماہ

چوتھائی کپ مکھن
۲۵۰ گرام پسی ہوئی پنیر

چوتھائی کپ دیسی گندم کا آٹا　　آدھا کپ ویٹ جرم

۲ کپ دودھ　　آدھا کپ روٹی کے ٹکڑے

(۱۲ درمیانی) گاجریں

گاجروں کو گلا کر ٹکڑے کرلیں۔ پین میں مکھن پگھلا لیں۔ اس میں آٹا ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں آہستہ آہستہ دودھ ملائیں۔ ساتھ مسلسل چمچ ہلاتے جائیں یہاں تک کہ چٹنی گاڑھی ہو جائے۔ مکھن لگی کیسیرول ڈش میں ایک تہہ میں گاجر اور ایک تہہ پنیر باری باری لگائیں۔ سب سے اوپر گاجر کی تہہ لگائیں چٹنی اوپر انڈیل کر ویٹ جرم اور روٹی کے ٹکڑے لگا دیں۔ اوپر مکھن کے ٹکیے لگا دیں۔ موڈریٹ اوون میں بیس منٹ تک پکائیں۔

بھونے ہوئے آلو اور سیب　　۶ ماہ

پون کپ پکے ہوئے میٹھے آلو　　ایک عدد سرخ سیب

ویٹ جرم　　چوتھائی کپ دودھ

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے لئے کلنگ واٹر یا پکی ہوئی سبزیوں کا بچا ہوا پانی اور ویٹ جرم

سیب کاٹ کر اس کے ٹکڑے کرلیں۔ چھوٹی اوون پروف ڈش میں مکھن لگا لیں۔ سیب کے ٹکڑوں اور آلو کے اوپر نیچے تہہ لگا دیں۔ اس پر مائعات انڈیل دیں۔ اوپر ویٹ جرم چھڑک دیں۔ بند کر کے تیس منٹ تک گیس مارک 175 C

4,(350F) پر پکالیں۔ کھلاتے وقت کانٹے سے کچل لیں۔

میٹھے آلو کا کسٹرڈ ۶ ماہ

پون کپ آلو کا بھرتہ ایک انڈے کی زردی (پھینٹی ہوئی)

پون کپ دودھ

اس کے علاوہ گاجر اور کدو بھی مزید ار کسٹرڈ بناتے ہیں۔

ساری چیزوں کو اکٹھا بلینڈ کر کے مکھن لگے اوون پروف ڈش میں ڈال لیں یا علیحدہ علیحدہ کسٹرڈ کپ استعمال کریں۔ کسی برتن میں پانی ڈال کر اس میں رکھیں اور تقریباً تیس منٹ پکائیں یہاں تک کہ سیٹ ہو جائے۔

ایک کپ پکا کر کچلے ہوئے آلو ا ٹیبل سپون پسا ہوا پنیر

آدھا کپ پکی ہوئی پالک ویٹ جرم

پالک کو اچھی طرح دھو کر اس کے گندے اور بے کار ڈنٹھل نکال لیں۔ اسے جھاڑ کر ایک ساس پین میں تھوڑا سا پانی ڈال کر پانچ منٹ تک پکائیں۔

جب یہ ترکیب بارہ ماہ سے کم عمر کے بچے کیلئے استعمال کر رہے ہوں تو پالک کا بھرتہ بنالیں۔ بڑوں کے لئے اچھی طرح گھول لیں۔

سبزیاں اور پنیر ملا کر مکھن لگی اوون پروف ڈش میں ڈال لیں۔ ویٹ جرم کا چھڑکاؤ کر کے موڈریٹ اوون میں پندرہ منٹ تک پکائیں۔

آلو سفلے ۱۲ ماہ

پون کپ پکا کر کچلے ہوئے آلو
آدھا کپ گرم دودھ
۲ انڈے الگ الگ
۲ چمچ پسی ہوئی پنیر
ایک چمچ پگھلا ہوا مکھن
نمک (۱۸ ماہ سے کم عمر کے لئے نہیں)

آلو، پنیر، دودھ اور نمک ملا لیں۔ انڈوں کی پھینٹی ہوئی زردی اور پگھلا ہوا مکھن ملا لیں۔ نہایت آہستہ آہستہ سے انڈوں کی (اچھی طرح پھینٹی ہوئی) سفیدی ملا لیں۔ مکھن لگے اوون پروف ڈش میں ڈال کر اوپر پنیر چھڑک دیں۔ براؤن رنگ ہونے تک موڈریٹ اوون میں پکائیں۔

گھونسلے میں انڈا ۱۲ مہینے

انڈا ایک عدد
ایک چمچ مکھن
۲ ٹیبل سپون پکے اور کچلے ہوئے آلو

ایک گہری ڈش میں مکھن لیں اور آلوؤں سے اس کے اندر ایک گھونسلا بنا کر اس میں انڈا توڑ دیں انڈے کے اوپر مکھن لگا دیں اور پندرہ منٹ تک موڈریٹ اوون میں پکائیں یہاں تک کہ انڈا سیٹ ہو جائے۔

چھوٹے اور بڑے بچوں کے لیے پکا کر پیسی ہوئی پالک اور تھوڑی سی پسی ہوئی پنیر پکانے سے پہلے انڈے پر ڈال دیں۔

آلو کا کیک　　　　　　۱۸ ماہ

۳ بڑے آلو　　　　　انڈا ایک عدد اچھی طرح پھینٹا ہوا

پسی ہوئی اجوائن خراسانی　　　　　ایک ٹیبل سپون خالص دیسی

گندم کا آٹا

تھوڑا سا نمک

آلو چھیل کر کدو کش کر کے انہیں پھینٹے ہوئے انڈے میں مکس کر لیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے اس میں آلو کا آمیزی انڈیل دیں۔ ایک وقت میں ایک ٹیبل سپون انڈیلیں۔ سنہری ہونے تک پکائیں۔ تیل اچھی طرح نچوڑ لیں۔ یہ کیک بہت مزیدار ہوتے ہیں۔ انہیں دم پخت سیبوں کے ساتھ دیں۔

گاجریں PAESNIPS

یہ بڑی مفید ہیں اور عام طور پر سوپ میں استعمال کی جاتی ہیں۔ چھ ماہ سے زاید عمر کے بچے ان کو مکھن اور اجوائن خراسانی کے ساتھ اور پکی ہوئی صورت میں بہت پسند کرتے ہیں۔ ہر نئے کھانے کے ساتھ انہیں بھی ابتدا میں آدھا چائے کے چمچ سے شروع کر کے بچے کا ردعمل چیک کریں۔ یہ بڑے بچوں کو بھی کھلائیں۔

مٹر　　　　　　۷ ماہ

بچے عموماً مٹر پسند کرتے ہیں۔ اسے اکثر اوقات مٹر کھلائیں۔ انہیں پکا کر نرم کر لیں۔ چھوٹے بچوں کے لیے پکا کر پیس لیں۔ ورائٹی کے لیے اس میں دم پخت سیب یا دیسی پنیر ملا لیں۔ مٹر پکا کر بچے کی ٹرے میں رکھ دیں اور دور سے اسے محظوظ ہوتے دیکھیں۔

پنیر ملے مٹر — ۷ ماہ

آدھا کپ پکے ہوئے مٹر — ایک ٹیبل سپون پسی ہوئی پنیر

دونوں کو ملا کر بلینڈ کر لیں۔ بڑے بچے کے لیے کانٹے سے کچل لیں۔

پالک سفلے — ۱۸ ماہ

۲۵۰ گرام تازہ پالک (دھلی اور چنی ہوئی) — آدھا کپ دودھ

۲ انڈے (سفیدی اور زردی الگ نکالیں) — آدھا کپ پنیر (پسی ہوئی)

۲ ٹیبل سپون مکھن — ۳ ٹیبل سپون خالص دیسی گندم کا آٹا

نمک اور کالی مرچ (حسب ضرورت)

مکھن کو پگھلا کر اس میں آٹا ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔ چمچ مسلسل ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ دودھ ڈالیں آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ پھر اس میں پنیر، نمک اور مرچ ملا دیں۔ اور سارا پنیر پگھلنے تک پکائیں۔ انڈوں کی زردی اچھی

طرح پھینٹ لیں۔ اور آہستہ آہستہ آمیزے میں ملاتے جائیں۔ ٹھنڈا کر کے اس میں پالک ملا دیں۔ انڈوں کی سفیدی اتنی پھینٹیں کہ سخت ہو جائے۔ پالک کے آمیزے پر ڈال دیں۔ چکنی سفلے ڈش میں انڈیل کر دھیمے اوون میں ایک گھنٹے تک پکائیں یہاں تک کہ سفلے گولڈن براؤن ہو جائیں۔

پالک کے رول ۲ سال

پالک کی آدھی گٹی ۲ ٹیبل سپون کشمش

آدھا کپ پکے ہوئے براؤن چاول ایک چھوٹا سفید پیاز (ضروری نہیں)

آدھا کپ پسی پنیر آدھا کپ پسے ہوئے اخروٹ

ایک کپ ٹماٹر کا جوس

(اگر ۲ سال سے کم عمر کے بچوں کو دینا ہے تو بلینڈر میں پیس لیں)

پالک کو احتیاط سے دھو کر اس کے ڈنڈل نکال لیں۔ اس کے پتے ایک منٹ تک ابلتے پانی میں رکھیں۔

چاول، پنیر، اخروٹ، پیاز اور کشمش ملا دیں۔ تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔

پالک کے ہر پتے پر چاول کا آمیزہ (ایک ایک چمچ) ڈال کر اسے رول کر لیں اور پتے کے منہ بھی احتیاط سے بند کر دیں۔ پالک کے رول مکھن لگی کیسیرول ڈش میں ڈال کر ان کے اوپر ٹماٹر کا جوس ڈال دیں اور پسی ہوئی پنیر کا چھڑکاؤ دیں۔

اوون میں پندرہ بیس منٹ تک پکائیں۔ گوشت کی نسبت یہ کھانا نہایت سستا اور ساری فیملی کے لیے بہت لذیذ ہے۔

گوبھی ۱۸ ماہ

ایک پھول گوبھی (چھوٹا سائز) ایک کپ دودھ

گوبھی کو اچھی طرح دھو کر کاٹیں اور دودھ میں پکائیں۔ زیادہ نہ پکنے پائے۔ صرف نرم ہو جائے۔ ورائٹی کے لئے اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی پنیر ملا کر دیں۔

دوسری سبزیاں (سبزی کا بھونا) ۱۲ ماہ

۲ آلو ایک چمچ گندم کا آٹا
۲ یا ۳ گاجریں ۵۰۰ گرام کدو
ایک چمچ مکھن ایک کپ سبز پھلیاں
ایک کپ پسی ہوئی پنیر اجوائن خراسانی
دو کپ دودھ

تین چار سال کے بچوں کو دوپہر کے کھانے کے طور پر دیں۔ ساری سبزیوں کو علیحدہ علیحدہ پکا کر نرم کر لیں۔ اجوائن خراسانی ان کی تہوں میں لگا کر مکھن لگی کیسیرول ڈش میں رکھیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلا لیں۔ آگ سے اتار کر اس میں آٹا ڈالیں اور ایک منٹ تک پکائیں۔ آہستہ آہستہ اس میں دودھ اور پسی ہوئی

پنیر ملا کر ہلائیں، یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔ پنیر کی یہ چٹنی سبزیوں پر انڈیل دیں اور اوپر کا حصہ ویٹ جرم سے کور کر دیں۔ اوپر مکھن کے ٹکیے لگائیں اور بغیر ڈھکے پکائیں یہاں تک کہ ویٹ جرم براؤن ہو جائے۔

آپ اپنی مرضی سے کوئی سی بھی سبزیاں ملا سکتے ہیں۔ تازہ اور چوپ کیے ہوئے ٹماٹر اور سبز پھلیاں ڈالنے کی کوشش کریں۔

ویجیٹیبل ہاٹ پاٹ

۱۸ ماہ

گاجریں دو عدد	آلو تین عدد۔ کدو دو عدد
پیاز تین عدد	نمک اور کالی مرچ
پسی ہوئی اجوائن خراسانی	ایک کپ پسی ہوئی پنیر
تین کپ چکن کا شوربہ	ایک کپ بادلے کی پھلیاں

پھلیوں کو رات بھر بھگو کر صبح ڈیڑھ دو گھنٹے تک ابالیں۔ سبزیوں کو دھو کر کاٹ لیں اور ان کی اوپر نیچے تہہ لگا دیں۔ اوپر شوربہ بھی ڈال دیں۔ بند ڈھکن والے برتن میں ڈال کر ابالیں، یہاں تک کہ سبزیاں گل جائیں۔ اوپر پسی ہوئی پنیر ڈال کر اوون میں رکھیں تا کہ پنیر پگھل جائے۔

ٹماٹر کی چٹنی

۱۲ ماہ

۵۰۰ گرام چھیلے ہوئے ٹماٹر سرخ (پکے ہوئے) ایک ٹیبل سپون اجوائن

خراسانی

چٹکی بھر خشک صعتر　　　　ایک بڑی پیاز پسی ہوئی (حسب منشا)

۳ چمچ تیل یا مکھن　　　　۲ چمچ آٹا (دیسی گندم کا)

بہت سے بچے ہر چیز پر ٹماٹر کی چٹنی ڈال کر کھانا پسند کرتے ہیں چنانچہ گھر پہ چٹنی بنائیں۔ گھر پہ بنائی ہوئی چٹنی مصنوعی رنگ سے محفوظ ہوتی ہے۔ میں نے اسے سبزیوں، انڈوں اور گوشت کی ڈشوں کے ساتھ بہت لذیذ پایا ہے۔

پہلی پانچ چیزیں بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ ٹماٹر اگر بلینڈ نہیں کیے تو انہیں اچھی طرح کچل لیں۔ بیج نکالنے کے لیے انہیں چھان لیں۔ اوون میں دس منٹ تک پکائیں۔

تیل یا مکھن کو گرم کر کے آٹے میں اچھی طرح مل لیں اس کو ٹماٹر کی چٹنی میں ڈال لیں۔ آہستہ آہستہ شہد ملائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہونے تک چمچ ہلاتے رہیں پیچ دار ڈھکن والے شیشے کے جار میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔

گندم کا حلوہ ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ

جمعہ کے روز چھٹی کے دن تھکی ہوئی ماؤں کے لیے جو آسانی سے کھانا تیار کرنا چاہتی ہوں، اور غذائیت کے لحاظ سے بھی مطمئن رہنا چاہتی ہوں، گھر پہ حلوہ تیار کریں۔ یہ بہت کم وقت میں تیار ہو جاتا ہے، ہیلتھ فوڈ سٹور پر خالص گندم کا حلوہ با آسانی مل جاتا ہے۔ پیکٹ پر لکھی ہوئی ہدایات کے مطابق پکائیں اور اس پر

نیچے دی ہوئی چیزیں ڈال کر کھائیں۔

گندم کا حلوہ ٹماٹر کی گھر پہ تیار کردہ گرم چٹنی کے ساتھ۔اوپر تھوڑی سی پسی ہوئی پنیر ڈال لیں۔

گندم کا حلوہ گائے کے گوشت کے قیمے اور ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ یا گندم کا حلوہ ٹماٹر کی چٹنی اور پکی ہوئی سبز پھلیاں۔

ریبٹ فوڈ

بڑے بچے جو ہر چیز کھانے سے انکار کردیتے ہیں۔عموماً چپس، کچی سبزیاں، ڈبوئے یا بغیر ڈبوئے کھانا پسند کریں گے۔ ایک پلیٹ میں مختلف کچی سبزیاں رکھیں۔مثلاً بند گوبھی، گاجریں، کھمبیاں، ٹماٹر، سلاد کے پتے، سبز اور سرخ مرچیں کھیرا، مٹر، سبز پھلیاں، پھول گوبھی کے ٹکڑے وغیرہ۔

کچی سبزیوں کی ہم وزن مقدار کو گھر پہ تیار کردہ ٹماٹر کی چٹنی اور سادہ دہی میں ڈبولیں۔پنیر کو کچل کراس کی کریم اور ٹماٹر کی چٹنی میں سبزیوں کو ڈبو کر کھانا بہت پسند کیا جاتا ہے۔

کدوکش کی ہوئی گاجروں کو کشمش میں ملا کر اوپر تھوڑا سا شہد اور لیمن جوس ڈال کراس پر سلاد کے پتے گرمیوں کی مری ہوئی بھوک کو زندہ کردیتے ہیں۔

سبزیوں کے کتلے سلاد میں رکھ کر کھانوں کے درمیانی وقفوں (سنیک) کے لیے فریج میں رکھ لیں۔ جب بچوں کو رات کے کھانے سے پہلے بھوک لگے تو انہیں کھلا سکتے ہیں۔

سویا بین اور لوبیا ایک سال سے کم عمر کے بچے کے لیے ہضم کرنا مشکل ہے مگر بڑے بچوں کے لئے یہ پروٹین مہیا کرنے کی لاجواب غذا ہیں۔سویا بین میں خاص طور پر گوشت کے برابر پروٹین پائی جاتی ہے۔ پھلیاں اور لوبیا مہنگے بھی نہیں۔سبز پھلیوں کو سٹور کر کے باآسانی پکایا جا سکتا ہے۔گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کو دوپہر کے وقت پھلیاں کچل کر دیں۔

پھلیاں پکانے کی بنیادی ترکیب

۵۰۰ گرام پھلیاں		ایک چٹکی اجوائن

۴ کپ پانی یا پکی ہوئی سبزیوں کا بچا کھچا پانی

تیج پات		ایک پیاز پسی ہوئی (اگر پسند ہو)

رات کو پھلیاں بھگو کر رکھیں۔ صبح ساری چیزیں ڈال کر ابالیں یہاں تک کہ اچھی طرح گل جائیں، تقریباً دو گھنٹے پکائیں۔ سویا بین کو پکانے میں اور بھی زیادہ وقت درکار ہے۔

## پھلیوں میں ٹماٹر کی چٹنی		۱۲ ماہ

۵۰۰ گرام خشک پھلیاں		ہم وزن گھر پہ تیار کردہ ٹماٹر کی چٹنی

اوپر دی گئی ہدایت کے مطابق پھلیاں پکالیں جب گل جائیں تو اچھی طرح خشک کرکے ان میں ٹماٹر کی چٹنی ملالیں۔ ورائٹی کرنے کے لیے جب پھلیاں گرم ہوں تو ان میں پسی ہوئی پنیر ملالیں۔

## بھنی ہوئی سویا بین		۱۵ ماہ

۵۰۰ گرام سویا بین		۲ کپ ٹماٹر کی چٹنی یا ٹماٹر کا گودا

ایک کپ پسی ہوئی پیاز (اگر پسند ہو) آدھا کپ سرسوں کا تیل

نمک حسب ذائقہ ایک بڑا چمچ شہد

پھلیوں کو رات بھر بھگوئے رکھیں۔ ابال کر گلا لیں۔ ایک فلیم پروف ڈش میں پیاز کو بھگار لیں۔ اس میں پھلیاں اور باقی بچا ہوا پانی ٹماٹر کی چٹنی اور تھوڑا نمک ڈال کر بیس منٹ تک پکائیں۔ اوپر ڈھکن نہ دیں۔ موڈریٹ اوون میں پکائیں۔

لوبیا اور ٹماٹر ۱۲ ماہ

۵۰۰ گرام لوبیا ۲ کپ ٹماٹر کی چٹنی

ڈھائی کپ پانی

لوبے کو ایک گھنٹہ پانی میں بھگوئیں پھر اسی پانی میں تیس منٹ تک پکا کر گلا لیں۔ جب پک جائے تو ان میں ٹماٹر کی چٹنی اچھی طرح مکس کر لیں۔

لذیذ لوبیا ۱۵ ماہ

۵۰۰ گرام لوبیا آدھا کپ پسی ہوئی پیاز (اگر پسند ہو)

ڈھائی کپ پانی ۲ چمچ پسی ہوئی اجوائن خراسانی

ایک کپ چھیل کر کچلے ہوئے ٹماٹر۔

لوبے کو ایک گھنٹہ بھگوئیں اور اسی پانی میں گلائیں پیاز کو تھوڑے سے تیل یا مکھن میں بھگار لگائیں اس میں ٹماٹر اور اجوائن ڈال کر پکائیں اور انہیں پکے

ہوئے لوبیے میں ملالیں تین چار سال کے بچے کو ابلے ہوئے براؤن چاولوں کے ساتھ کھلائیں۔

انڈے (سب کے لئے)

انڈوں کو ونڈر فوڈ (WONDER FOOD) کہا جاتا ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے پروٹین، معدنیات، وٹامن اور سب سے بڑھ کر فولاد کے گھر ہیں۔ انڈے چھوٹے اور بڑے بچوں کی بہترین غذا ہیں۔ سادہ انڈے چھوٹے اور بڑے بچوں کی بہترین غذا ہیں۔ سادہ انڈے یا انہیں دوسری چیزوں میں ملا کر کھائے جاتے ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور، زود ہضم ہیں۔ انہیں نہایت جلد اور آسانی سے پکایا جاسکتا ہے۔

انڈا کئی طریقوں سے پکایا جاسکتا ہے: انڈا ابالا جاتا ہے، فرائی کیا جاتا ہے اور اس کا آملیٹ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ سجاوٹ کے طور پر اس کو ابلنے کے بعد باریک گول ٹکڑے کر کے سلاد پر لگایا جاتا ہے۔ اس کو پنیر اور چٹنیوں پر سجایا جاتا ہے۔ اسے فروٹ اور سبزیوں میں مکس کیا جاتا ہے۔ اسے پڈنگ اور میٹھی چیزوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے دودھ یا فروٹ کے جوس میں پھینٹ کر پیا جاتا ہے۔ مصروفیت کی وجہ سے تھکاوٹ کی ماری ہوئی مائیں، سارا دن محنت کرنے والے باپ، بیمار یا محنتی بچے اسے کھا کر دوبارہ کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ انڈے دوسری غذاؤں سے سستے ہیں۔

انڈوں کی کوئی چیز بھی ضائع نہیں ہوتی یہاں تک کہ اس کا خول بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کے پاس بلینڈر ہے تو انڈے ابال کر ان سے اترے ہوئے چھلکوں کو سنبھال کر رکھیں۔ انہیں بے بی **ملک** کے ساتھ بلینڈ کر لیں یا انہیں جوس یا دہی ملا کر کھانے کی جگہ چھ ماہ سے اوپر گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کو دیں۔ انڈے کا خول بہت زیادہ مفید اور کیلشیم حاصل کرنے کا سستا ذریعہ ہے۔ یہ حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے کیلشیم حاصل کرنے کا سستا ذریعہ ہے۔ یہ حمل اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے کیلشیم حاصل کرنے فراہم کرنے کا اہم ذریعہ ہے۔ بس دودھ اور فروٹ کے ساتھ انڈے کے خول کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ لیں تو آپ کی غذائیت کا سامان تیار ہے۔ تازہ انڈے خریدیں چاہے پولٹری فارم سے یا دوکان سے جہاں تازہ انڈے نظر آتے ہوں۔

بچے کو انڈے سے متعارف کرانے کے لیے ڈاکٹر یا ہیلتھ سنٹر کی سسٹر سے مشورہ کر لیں کہ انہیں کس عمر میں غذا کے طور پر بچے کو دیا جائے۔ عام طور پر چھ ماہ کی عمر سے دینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ کیونکہ یہی وہ عمر ہے، جب پیدائشی سٹور کیا ہوا فولاد ختم ہونے کو ہوتا ہے اور بچے کے جسم کو فولاد کی ضرورت ہوتی ہے جسے انڈے کی زردی سے حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ابتدا میں بچے کو اچھی طرح پکی ہوئی انڈے کی زردی کھلانی چاہیے۔ عام طور پر تھوڑی پکی ہوئی سفیدی الرجی پیدا کرتی ہے لہٰذا احتیاط برتیں۔ شروع میں چائے کے چوتھائی چمچ کے برابر زردی دینی شروع کریں اور آہستہ آہستہ مقدار بڑھاتی جائیں۔ جلد ہی بچے بنانا ''ایگ **ملک**'' کی فرمائش کرنے لگیں گے۔

انڈے کی زردی ۶ ماہ

جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ بہت چھوٹے بچوں کو اچھی طرح پکی ہوئی زردی بہت کم مقدار میں شروع کرائیں اگر الرجی کا کوئی ردعمل ظاہر نہیں ہوتا تو آہستہ آہستہ اس کی مقدار بڑھائیں یہاں تک کہ پوری زردی دینے لگیں۔ انڈے کی زردی کو نہایت نرم اور جلد نگلی جانے والی چیز میں ڈال کر دینا اچھا ہے۔ مثلاً آپ کیلا کچل کر اس میں زردی ملا سکتے ہیں، سبزیوں کے بھرتے میں ملا سکتے ہیں، چاہے مسل کر دودھ میں ملا کر دیں۔ اسے دہی یا پانی میں بھی ملایا جا سکتا ہے۔

جب آپ کا بچہ انڈے کی پوری زردی کھانے لگے تو آہستہ آہستہ پکی ہوئی سفیدی بھی دینی شروع کر دیں۔ عام طور پر سفیدی سے بچے الرجک ہوتے ہیں۔ احتیاط سے اور آہستہ آہستہ دیں۔ دھیان رکھیں کہ یہ اچھی طرح پکی ہوئی ہو۔

سرخ انڈا ۹-۸ ماہ

ابلے ہوئے انڈے کو لذیذ کر کے پیش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے ابال اور چھیل کر ایک پیالے میں ڈال لیں اور اس میں تھوڑا سا ٹماٹر چھیل کر ڈال دیں انڈے اور ٹماٹر کو کانٹے سے اچھی طرح ملا لیں۔

انڈا تلنا ۱۲ ماہ

ایک انڈا   ایک بڑا چمچ دودھ

ایک چمچ مکھن

دودھ اور انڈے کو پیالی یا کپ میں پھینٹ لیں۔ مکھن کو ساس پین میں پگھلا لیں۔ انڈے کا آمیزہ اس میں انڈیل کر چمچ سے ہلائیں تاکہ انڈا سیٹ ہو کر پھول جائے۔ بہت سے بچے تلا ہوا انڈا پسند کرتے ہیں۔ اسے مختلف کھانوں کی بیس (Base) کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تلے ہوئے انڈے کو ان چیزوں میں علیحدہ یا ملا کر کھلایا جا سکتا ہے۔

ایک چمچ دیسی پنیر   ایک چمچ ولائتی پنیر

ایک چمچ اجوائن خراسانی   چٹکی بھر ویٹ جرم

بچی کھچی پکی ہوئی سبزیاں   کدوکش کیا ہوا سیب

چپس   ایک چمچ خشک دودھ

انڈا ابالنا   ۹۔۸ ماہ

ایک چھوٹے ساس پین میں انڈا رکھ کر اسے ٹھنڈے پانی سے ڈھانپ دیں۔ تین چار منٹ تک ابالیں۔ یہ انڈا مکمل طور پر پک جائے گا اور نرم بھی ہو گا یعنی زیادہ سخت نہیں ہو گا۔

انڈے کو پانی میں پکانا   ۹۔۸ ماہ

ایک چھوٹے سے فرائی پین میں تھوڑا سا پانی ابال لیں۔ انڈا توڑ کر آہستہ سے پانی میں ڈال کر دو تین منٹ تک پکائیں۔ انڈے کو چپٹے چمچ سے باہر نکال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔

فلپ ایگ ۱۲ ماہ

ان ماؤں کے لیے انڈے بڑی مصیبت ہیں۔ جن کے بچے انڈے کی زردی کھانا پسند نہیں کرتے۔ جب بچے پکا ہوا انڈا نہ کھائیں تو انہیں دودھ کو فیڈر میں دودھ اور شہد کے ساتھ ملا کر دیں۔ کمزور، اکتائے ہوئے بچوں کو بھی انڈا دودھ میں ملا کر فیڈر میں ڈال کر دیں۔

بنانا ایگ ملک ۱۲ ماہ

ایک کپ دودھ	ایک کیلا
ایک انڈے کی زردی	ایک چمچ ویٹ جرم
ایک چمچ شہد	

بڑے بچوں کے لیے سفیدی بھی ملائی جا سکتی ہے۔

ساری چیزیں بلینڈر میں اچھی طرح پھینٹ لیں اور انہیں بوتل یا کپ میں انڈیل لیں اگر آپ ملازمت کرتی ہوں، اور گھر دیر سے پہنچیں تو کھانے کے طور پر اسے جلدی سے تیار کر کے دیا جا سکتا ہے۔

پنیر ملا آملیٹ ۱۲ ماہ

ایک انڈا اسفیدی اور زردی الگ کرلیں ایک چمچ پانی
ایک چمچ پسی ہوئی پنیر مکھن

پنیر، پانی اور انڈے کی زردی کو مکس کرلیں۔ انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر سخت کرلیں اور انڈے کی زردی کے آمیزے پر پھیلا دیں مکھن کو پین میں پگھلا لیں۔ اس میں پنیر اور انڈے کا آمیزہ ڈال دیں اور نیچے سے براؤن ہونے دیں۔ جب اس کی تہہ براؤن ہو جائے تو چند سیکنڈ گرل میں رکھیں تا کہ اوپر سے بھی سیٹ ہو جائے۔

انڈے کا کسٹرڈ ۱۲ ماہ

ایک کپ دودھ چند قطرے ونیلا یا ایک ٹکڑا دارچینی (اگر پسند کریں)
ایک انڈا ایک چمچ شہد

ساری چیزوں کا ملالیں۔ دھیمی آنچ پر آہستہ آہستہ ہلائیں یہاں تک کہ آمیزہ چمچے کے ساتھ چمٹنے لگے جلدی سے چولہے پر سے اتار لیں۔ اس کو گٹھلیاں بننے سے بچائیں اگر گٹھلیاں بن جائیں تو بلینڈر میں ڈال کر ٹھیک کرلیں اگر آپ مزیدار کسٹرڈ بنانا چاہتی ہوں تو شہد اور ونیلا دارچینی نکال کر ان کی جگہ دو چمچ سبزیوں کا بھرتہ ڈال لیں۔

ویجیٹیبل کیک ۱۲ ماہ

بچی کھچی سبزیوں کو استعمال کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔ انہیں اچھی طرح مسل کر پھینٹے ہوئے انڈے میں اچھی طرح ملا لیں۔ پھر انہیں پگھلے ہوئے مکھن میں پین کیک کی طرح آہستہ آہستہ ہلکا سا پکا لیں۔

بیل کی آنکھ ۱۵ ماہ

ایک انڈا مکھن
ایک دیسی گندم کے آٹے کی روٹی

گول بسکٹ کٹر یا چھوٹا سا گلاس استعمال کریں اور روٹی کو درمیان سے گول کاٹ لیں۔ اس کے آگے پیچھے مکھن لگا کر فرائی پین میں ڈال لیں۔ انڈے کو بڑی احتیاط سے روٹی کے درمیان میں توڑیں اور انڈا سیٹ ہونے تک پکائیں۔

انڈا فرائی کرنا ۱۵ ماہ

انڈا ایک عدد مکھن ایک چمچ

انڈے کو چربی وغیرہ میں بالکل نہ پکائیں یہ جلد ہضم نہیں ہوتا۔ بس مکھن پگھلائیں اور انڈا سیٹ ہونے تک پکائیں۔ بہت زیادہ تیز آگ پر نہ پکائیں اس سے سفیدی سخت ہو جاتی ہے۔ ذائقہ تبدیل کرنے کے لیے سفیدی پر پسی ہوئی پنیر

یا اجوائن خراسانی چھڑک دیں۔

ہمپٹی ڈمپٹی ۲ سال

۴ بڑے چمچ بڑا قیمہ — دو بڑے چمچ آٹا
پسی ہوئی اجوائن خراسانی — ایک کچا انڈا (پھینٹا ہوا)
۳ ہارڈ بوائلڈ انڈے — ۴ بڑے چمچ گھی یا تیل

اجوائن اور قیمہ مکس کر لیں۔ ابلے ہوئے انڈے چھیل کر ایک برتن میں ڈال لیں۔ انہیں قیمے سے ڈھانپ لیں یعنی انڈوں کے اوپر قیمے کی شکل بھی انڈوں جیسی بنا لیں۔ اب ان ڈھانپے ہوئے انڈوں کو آٹے میں ڈبوئیں پھر انہیں گرم تیل یا گھی میں ڈبوئیں۔ گرم گھی یا تیل پر پانچ منٹ تک پکائیں۔ پھر کچن پیپر پر تیل کو اچھی طرح نچڑ جانے دیں۔ کھلانے کے لیے لمبائی کی طرف سے دو دو ٹکڑے کر لیں۔ لوگ انہیں پکنک وغیرہ پر ساتھ رکھ لیتے ہیں۔

پنیر سفلے ۲ سال

۶ انڈے (سفیدی اور زردی الگ کر لیں) ۴ بڑے چمچ گندم کا آٹا
آدھا چمچ نمک — ۲ کپ دودھ
۲ کپ پسی ہوئی پنیر — ۴ بڑے چمچ مکھن

اوون کو پہلے ہی سے گیس مارک 2(300F)150C پر گرم کر لیں۔ مکھن کو

ساس پین میں پگھلا لیں۔ اس میں آٹا ملا کر بھونیں۔ آہستہ آہستہ اس میں دودھ ملاتے جائیں اور آمیزہ سخت ہونے تک چمچ ہلاتے جائیں۔ اچھی طرح پھینٹی ہوئی انڈے کی زردی ملائیں۔ پنیر اور نمک ڈال کر دھیمی آنچ پر آمیزے کو گاڑھا کرلیں۔ اس میں انڈے کی سفیدی ڈال دیں۔ مکھن لگی ڈش میں انڈیل کر گیس مارک2(300F)150C پر ایک گھنٹہ تک پکائیں۔ جب پک جائے اور اوپر کا حصہ گولڈن براؤن ہو جائے تو اتار لیں۔

اگر چہ اسے تیار کرنے میں کچھ وقت ضرور لگتا ہے مگر بچے اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں۔

گوشت اور مچھلی

شروع میں بڑے بچوں کے لئے

جب بچے فروٹ، دہی، اجناس، سبزیوں، انڈوں اور انڈے کی زردی وغیرہ کا ذائقہ سمجھنے لگتے ہیں۔ تو اس کے فوراً بعد ہی انہیں گوشت اور مچھلی سے متعارف کرایا جاتا ہے، اگر بچہ پہلے سے ہی پروٹین اور فولاد سے بھرپور غذائیں کھا رہا ہے تو گوشت دینے کی کوئی اتنی جلدی نہیں۔ ڈاکٹر سے مشورہ لے لیں۔

میرے نزدیک سب سے پہلے بچے کو سفید گوشت سے متعارف کرنا بہتر ہے۔ چکن کا سینہ پانی میں گلا کر شوربہ بنا لیں۔ شوربے کو مزیدار بنانے کے لئے دہی ڈالا جاسکتا ہے۔ اور دودھ ڈال کر بھی شوربہ گاڑھا کیا جاسکتا ہے یا سبزیوں کا پانی ڈال کر ابالا دے کر اتار لیں۔ سرخ گوشت کی بجائے کلیجی کو ہضم کرنا زیادہ آسان ہے۔ اس میں پروٹین اور فولاد کثرت سے پایا جاتا ہے، ویسے بھی اس میں ہڈی یا چربی نہ ہونے کی وجہ سے اس کی کوئی چیز ضائع نہیں ہوتی۔ گوشت کے مقابلے میں کلیجی سستی ہے۔ چھوٹے بچوں کو گوشت میں سب سے پہلے مغز دیں۔ اس کی نرمی کی وجہ سے بچے کو کھانے میں کوئی دقت محسوس نہیں ہوتی۔

سفید گوشت کے بعد کلیجی اور مغز، سرخ گوشت۔ گائے اور بھیڑ کا گوشت دیں۔ آپ بچے کو وہی گوشت دے سکتے ہیں جو گھر میں سب کے لئے پکتا ہے۔

بھنے ہوئے گوشت کے ٹکڑے نہایت باریک کر کے پکی ہوئی سبزیوں کا پانی ملا کر دیں۔ بچے زیادہ مصالحہ دار غذائیں پسند نہیں کرتے۔ اس کے لئے آپ کو کچھ انتظار کرنا پڑے گا۔

چکن

سارے گھر کی مرغوب غذا ہے۔اسے بچے، بڑے سب ہی پسند کرتے ہیں ۔اسے تیار کرنا اور پکانا آسان ہے۔مصروف ماؤں کے لئے یہ بات بہت مفید ہے۔اس کی کھال،سر اور پیر اتاریں اور یہ پکانے کے لئے تیار ہے (پیٹ چاک کر کے اندر کی ساری غلاظت وغیرہ نکال دیں) اور اچھی طرح صاف کر لیں۔اسے سبزیوں میں بھی پکایا جا سکتا ہے۔سادہ طریقے سے مصالحے میں گاڑھے شوربے کے ساتھ بنا کر کھائیں۔

چکن کا شوربہ

ایک بڑا بوائلنگ چکن	۲ لکڑیاں دارچینی
۴ کپ پانی	۲ گاجریں
۲ پیاز ۔ پسی ہوئی اجوائن خراسانی	نمک حسب ضرورت
پسی ہوئی نیازبو کے پتے	

کھال اتار کر گوشت کے ٹکڑے کر لیں ۔ چکن، سبزی اور اپنی کو ایک بڑے ساس پین میں ڈال کر تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ ابالیں اور ٹھنڈا کر لیں ۔ شوربہ اچھی طرح نچوڑ کر آدھا فریج میں رکھ لیں اور آدھا آئس کیوب میں ڈال کر فریزی میں رکھ لیں ۔ اس شوربے (یعنی پانی) کو گوشت میں شوربہ گاڑھا کرنے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ اسے سبزیوں میں ڈال کر ان کی غذائیت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے ۔ جب شوربے کو دوبارہ گرم کریں تو اس میں ایگ نوڈل ڈال کر چکن نوڈل سوپ بنالیں ۔ اس میں قدرتی براؤن چاول پکا لیں ۔ سوپ کو اور اچھا بنانے کے لئے سبزیاں اور پکے ہوئے چکن کے ٹکڑے ڈال دیں ۔

اگر شوربہ بہت چھوٹے بچوں کو دینا ہو تو پیاز اور نمک نہ ڈالیں ۔

چکن پوری ۶ ماہ

ایک چکن بریسٹ	اجوائن

ایک کپ چکن کا شوربہ یا پانی

چکن کی کھال اتار لیں۔ اسے اچھی طرح بند ساس پین میں ڈال کر شوربے یا پانی اور اجوائن میں پکائیں۔ چکن نکال کر اس کا گوشت ہڈیوں سے اتار لیں۔ گوشت کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں شوربہ ڈالیں اور اس کا مکسچر بنا لیں۔

بچے کے لئے فیملی روسٹ سے بچے ہوئے چکن کے ٹکڑوں کو فریز کئے ہوئے چکن شوربے میں ملا کر چکن پوری تیار کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ کے پاس شوربہ بچا ہوا نہیں ہے تو چکن کے ٹکڑوں میں دودھ، پانی، سیب کا جوس اور دہی بھی ملا کر لذیذ چکن پوری تیار کی جاسکتی ہے۔ اگر آپ فیملی روسٹ گوشت استعمال کر رہے ہیں تو چکنا پیس استعمال کریں۔

چکن سبزی ۶ ماہ

آدھا کپ چکن پوری
چوتھائی کپ پکائے ہوئے مٹر

چوتھائی کپ کچلا ہوا کدو

ساری چیزوں کو ملا کر ان میں تھوڑا سا فالتو چکن شوربہ یا دودھ ملا لیں۔ اور بچے کو کھلائیں۔

چکن پائی ۶ ماہ

ایک کپ چکن پوری ایک چمچ ویٹ جرم

آدھا کپ، پکے ہوئے، کچلے ہوئے میٹھے آلو

ایک چھوٹی اوون پروف ڈش میں مکھن لگائیں۔ اس میں چکن پوری ڈالیں اور اوپر کچلے ہوئے میٹھے آلو ڈال دیں۔ ان پر ویٹ جرم ڈال کر پکائیں۔ اوپر ڈھکن نہ دیں۔ موڈریٹ اوون میں پکائیں یہاں تک کہ آلو براؤن ہو جائیں۔

ایپل چکن ۷ ماہ

ایک چکن بریسٹ آدھا کپ ایپل جوس

ایک سرخ سیب، چھیل کر بیج نکالیں

ایپل جوس میں چکن اور کٹے ہوئے سیب ڈال کر نرم کر لیں۔ چھوٹے بچوں کے لئے یہ ساری چیزیں بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں۔ بڑے بچوں اور دوسرے افراد کے لئے کانٹے سے کچل لیں۔ ایپل چکن خاص طور پر قدرتی براؤن چاول اور مٹر کے ساتھ کھانے میں بہت ذائقہ دیتے ہیں۔

دم پخت چکن ۸ ماہ

ایک چکن بریسٹ ٹماٹر (چھیلا ہوا)

ایک کپ چکن کا شوربہ اجوائن خراسانی

ایک آلو ایک گاجر

چکن سے کھال اتار کر ہڈیاں الگ کر لیں۔ ساری چیزوں کو بند ڈھکن کے ساس پین میں ڈال کر تیس منٹ تک پکائیں۔ اسے نرم کرنے کے لئے تھوڑا سا پانی ڈال لیں۔ بڑے بچوں کو گوشت اور سبزی الگ الگ دیں۔ اوپر تھوڑا سا شوربہ ڈال کر گھول لیں۔ اس شوربے کو دو تین چھوٹے ڈبوں میں یا آئس بلاک ٹرے میں ڈال لیں۔

اورنج چکن ۱۲ماہ

۲ چکن کی ٹانگیں اور سینہ — آدھا کپ اورنج جوس
چٹکی بھر نمک — اجوائن خراسانی (پسی ہوئی)
۲ ٹیبل سپون پگھلا ہوا مکھن

چکن کی کھال اتار لیں۔ مکھن لگی بیکنگ ڈش میں ڈال دیں۔ اس پر نمک اور اجوائن چھڑکیں۔ پگھلے ہوئے مکھن کو اورنج جوس میں ملا کر چکن پر انڈیل دیں۔ آدھ پون گھنٹے تک موڈریٹ اوون میں پکائیں۔ کبھی کبھی پانسہ بدل دیں تاکہ جوس اچھی طرح مکس ہو جائے۔

خستہ چکن ۱۲ماہ

۴ چکن کے سینے — آدھا کپ ویٹ جرم یا روٹی کے خشک ٹکڑے

ایک انڈا (پھینٹا ہوا)

چکن کے سینے کو انڈے اور ویٹ جرم میں ڈبو دیں۔ چکن کی ٹانگوں کو گریس لگے بیکنگ ٹرے یا ایلومینیم ٹرے میں ڈال کر تھوڑا سا مکھن لگا کر تقریباً تیس منٹ تک پکائیں۔ بچوں کو پکڑانے کے لئے ٹھنڈا کر لیں۔ بچوں کو خود کھانا سکھانے کے لئے دانت نکالنے والے بچوں اور گھٹنوں کے بل چلنے والے بچوں کے ہاتھ میں پکڑائیں۔

بھرا ہوا چکن ۴۔۵ سال

بھرنے کا مصالحہ	۲ بڑے چمچ مکھن
چوتھائی کپ ویٹ جرم	چٹکی بھر نمک
۲۵۰ گرام دیسی گندم کا آٹا	ٹھنڈا پانی

آٹے اور نمک کو ملا لیں۔ اس میں مکھن ڈال کر ملیں۔ ٹھنڈا پانی ملا کر سخت آٹا گوندھ لیں۔ تیس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد ۲۳ سینٹی میٹر کے ٹکڑے کاٹے جائیں۔

فلنگ FILLING

آدھا پکا ہوا چکن	۳ انڈے پھینٹے ہوئے
ڈیڑھ کپ نرم دیسی پنیر	ڈیڑھ کپ دودھ

پسی ہوئی مرچ حسب ضرورت   آدھا چمچ نمک

چکن کو اوپر والے آمیزے کے اندر رکھیں۔انڈے، دودھ اور نمک کو ملا کر چکن اور پنیر کے اوپر انڈیل دیں۔تیس منٹ تک گیس مارک 190C (375F),5 پر پکائیں یا اتنی دیر تک کہ چاقو اندر ڈال کر صاف باہر نکل آئے۔ اتار کر کھلانے سے قبل دس منٹ تک پڑا رہنے دیں۔

دوپہر کے کھانے میں ٹکڑے کر کے ٹھنڈا ہی کھانا بہت لذیذ لگتا ہے۔

مچھلی

مچھلی کا گوشت چھوٹے اور بڑے بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔کیونکہ اسے چبانا اور ہضم کرنا بہت آسان ہے۔اس کی کھال باریک ہوتی ہے اور اس پر زیادہ چربی بھی نہیں پائی جاتی۔مچھلی وٹامن سے بھرپور اور غذائیت میں ضروری آیوڈین، فاسفورس اور میگنیشیم جیسے معدنیات سے مالا مال ہے۔

بالکل تازہ مچھلی خریدیں۔اگر اس سے بو آئے تو یہ باسی مچھلی ہے۔اس کی آنکھیں چمکدار اور کھال سخت ہونی چاہیئے۔مچھلی والے سے کہیں کہ مچھلی کے قتلے کردے کیونکہ قتلوں میں کانٹوں کا احتمال کم ہوتا ہے۔یہ بچوں کے لئے اچھے رہتے ہیں کیونکہ ان میں گوشت زیادہ اور کانٹے کم ہوتے ہیں۔مچھلی کا اچھا نعم البدل ڈبے کی ٹونا اور سالمن کی خشک مچھلی ہے۔تاہم یہ مچھلی بچوں کو نہ دیں کیونکہ ان میں ضرورت سے زیادہ نمک لگا ہوتا ہے۔مچھلی کو زیادہ نہ پکائیں یہ ذرا کھڑی

کھڑی ہونی چاہیئے ۔زیادہ پکی ہوئی مچھلی بے ذائقہ ہو جاتی ہے۔

مچھلی بچوں کو دیتے وقت کانٹوں کو بار بار چیک کر لیں۔ اسے اپنے پوروں میں بار بار دبا کر مسلیں کہ کہیں کوئی کانٹا مچھلی میں نہ رہ جائے۔ اگر چہ مچھلی بہت مہنگی پڑتی ہے مگر یہ بہت اہم ہے۔اس کی کوئی چیز ضائع نہیں جاتی لہذا اسے اپنے گھر والوں کو باقاعدگی سے کھلائیں۔

پکائی ہوئی مچھلی

۷ ماہ

ایک ٹکڑا کاڈ مچھلی (کانٹوں کے بغیر)   آدھا دودھ یا سبزیوں کا پکایا ہوا پانی

ایک چمچ مکھن

دودھ، مچھلی، اور مکھن کو ساس پین میں ڈال دیں اوپر ڈھکن دے کر تقریباً دس منٹ تک پکائیں کہ مچھلی کانٹے سے با آسانی ٹکڑے ٹکڑے ہو سکے۔ بچے کے لئے مچھلی اور دودھ بلینڈ کر لیں۔کھلانے سے پہلے کانٹے اچھی طرح چیک کر لیں۔ بڑے بچوں کو مچھلی کے ٹکڑے کر کے تھوڑے سے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔کھلانے سے پہلے کانٹے اچھی طرح نکال لیں۔

سٹیمڈ فش

۷ ماہ

ایک پیس کاڈ مچھلی (کانٹے نکال لیں)   آدھا کپ دودھ یا سبزیوں کا

پانی

پسی ہوئی اجوائن خراسانی

ساری چیزیں ایک پیالے میں ڈال دیں پہلے پیالے میں پانی ڈال لیں یا ڈبل ساس پین استعمال کریں۔ ڈھکن دے کر پکائیں یہاں تک کہ مچھلی گل جائے۔ بچے کو دینے سے پہلے کانٹے اچھی طرح چیک کرلیں۔

فیش کسٹرڈ ۸ ماہ

ایک پیس کاڈ مچھلی (کانٹوں کے بغیر) ایک کپ پھیکے انڈوں کا کسٹرڈ

مچھلی کو بھاپ دے کر پکائیں۔ کانٹے اچھی طرح چیک کرلیں۔ کسٹرڈ اور مچھلی کی پوری بنالیں۔ بچوں کے لئے مچھلی کو کانٹے سے کچل کر اس پر کسٹرڈ ڈال دیں۔

پھیکے انڈوں کا کسٹرڈ

۲ کپ دودھ ۲ انڈوں کی زردی

دودھ اور انڈوں کی زردی ملا کر پھینٹ لیں اسے ہلکی آنچ پر رکھ کر مسلسل اور آہستہ آہستہ ہلائیں یہاں تک کہ کسٹرڈ تیار ہو جائے۔ فوراً آنچ سے اتار لیں۔ بند ڈبے میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔

مچھلی کے کیک

۱۲ ماہ

۲ کپ مچھلی کے ٹکڑے یا ڈبے کی ٹونا مچھلی ایک چمچ پسی ہوئی اجوائن
ایک کپ پسے ہوئے آلو ایک انڈا پھینٹا ہوا

ویٹ جرم کے علاوہ ساری چیزیں ملا لیں۔ ساری چیزیں کے آمیزے سے چھوٹے چھوٹے بال بنا لیں اور انہیں ویٹ جرم پر ملیں۔ دس منٹ تک مکھن لگی اوون پروف ڈش میں ڈال کر پکائیں یا تیل میں پکائیں اور بڑے بچوں کے لئے براؤن کر لیں۔

فش فینسی

۱۵ ماہ

ایک بڑا ڈبہ سالمن یا ٹونا مچھلی پون کپ سفید چٹنی
۲۵۰ گرام ٹماٹر چھیل کر ٹکڑے کر لیں ایک لیموں کا جوس
ایک کپ روٹی کے ٹکڑے ایک کپ پسا ہوا نرم دیسی پنیر

مچھلی کو مسل کر کانٹے نکال لیں۔ مچھلی اور لیمون کے جوس کو مکھن لگی اوون پروف ڈش میں ڈال دیں۔ روٹی کے آدھے ٹکڑے سفید چٹنی اور ٹماٹر کی تہہ اوپر لگا دیں۔ باقی کے ٹکڑوں سے انہیں ڈھانپ کو اوپر پنیر لگائیں اور موڈریٹ اوون میں بیس منٹ تک پکائیں۔

ٹونا مورنے

۱۵ ماہ

ایک بڑا ڈبہ ٹونا
آلو آدھا کلو (پکا کر پیسے ہوئے)
۲ ہارڈ بوائلڈ انڈے
ایک کپ پسی ہوئی پنیر
ایک کپ پکے ہوئے مٹر
ایک کپ سفید چٹنی دیسی پنیر ملی ہوئی

میں نے دیکھا ہے کہ ہر کوئی اس غذائیت بھرے کھانے کو پسند کرتا ہے۔ٹونا کو نچوڑ کر پانی اچھی طرح خشک کر لیں اور مکھن لگے کیسیرول میں ڈال دیں۔اس میں مٹر، آدھے انڈے اور سفید چٹنی ملا لیں، اوپر سے مسلے ہوئے آلوؤں سے ڈھانپ دیں اور سب سے اوپر پنیر لگا دیں۔موڈریٹ اوون میں بیس منٹ تک پکائیں۔

آپ اس مورنے میں دوسری بہت سی چیزیں بھی ڈال سکتے ہیں۔

مچھلی پکانا

۱۸ ماہ

ایک مچھلی کے ٹکڑے (گنیاں)
تھوڑا سا نمک
۳ چھلے ہوئے آلوؤں کے باریک کتلے
اجوائن (پسی ہوئی)
۲ چمچ مکھن
ایک چمچ ویٹ جرم
چند قطرے لیمن جوس
ایک چمچ پسی ہوئی پنیر

مچھلی کو ایلومینیم کے چوڑے برتن میں ڈال دیں۔یہ برتن اتنا بڑا ہونا چاہیے کہ

ڈھکن دیتے وقت ساری مچھلی اس میں کور ہو جائے۔ مچھلی پر نمک اور لیمن جوس چھڑکیں اوپر ٹماٹر کی چٹنی ڈال دیں۔ پھر پنیر اور ویٹ جرم کو مکس کر کے ڈالیں۔ اس پر اجوائن اور مکھن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ پھر ڈھکن دے کر کنارے اچھی طرح سیل کر دیں۔ موڈریٹ اوون میں پکائیں۔ بچے کو کھلانے سے پہلے کانٹے اچھی طرح دیکھ لیں۔

فش فنگرز ۱۸ ماہ

۵۰۰ گرام مچھلی ویٹ جرم یا کارن میل

ایک یا دو انڈے (پھینٹے ہوئے)

مچھلی کے انگلی جتنے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں انڈوں میں ڈبو دیں پھر ویٹ جرم لگائیں۔ ایک گھنٹہ فریج میں رکھیں۔ اس سے انڈا اور ویٹ فرم کی تہہ پکی ہو جائے گی۔ تھوڑے سے سبزیوں کے تیل میں پکائیں۔ ایک آدھ مرتبہ پلٹیں تاکہ سڑ نہ جائے اور اچھی طرح پک جائے۔

کلیجی

کلیجی بچوں کے لئے غذائیت سے بھرپور کھانوں میں سب سے اعلیٰ خوراکوں میں سے ایک ہے۔ اس میں قدرتی فولاد کی فراوانی، وافر مقدار میں پروٹین، وٹامن بی اور معدنیات پائے جاتے ہیں۔ دراصل کلیجی، پٹھوں کے گوشت سے

زیادہ غذائیت بخش ہے۔ بچے اسے آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

شاید لوگ اسے پکانے سے واقفیت نہیں رکھتے اور اسے ضرورت سے زیادہ پکا دیتے ہیں، اس لیے زیادہ تر لوگ پھر اسے پسند بھی نہیں کرتے۔ اگر آپ اسے پسند نہیں کرتے تو اپنی نہ پسندیدگی کا اظہار بچوں کے سامنے نہ کریں۔ وہ آپ کے احساسات کو بہت جلد سمجھ لیں گے۔ اپنے گھر والوں کو کلیجی پیش کرتے وقت چہرے پر مسکراہٹ لائیں اور آپ دیکھیں گے کہ وہ اسے پسند کرنے لگیں گے۔

کلیجی کو جب فروٹ کے ساتھ پکایا جائے تو یہ بہت مزا دیتی ہے۔ بچے کلیجی اور اورنج یا کلیجی اور سیب کو بہت پسند کرتے ہیں اگرچہ آپ کے گھر والے اس پسند نہیں کرتے مگر نیچے دیئے ہوئے طریقوں سے پکی ہوئی کلیجی آپ کھائے بغیر نہیں رہ سکتے۔

کلیجی پکانے کا طریقہ۔1 — ٦ ماہ

۲۵۰ گرام بکرے یا چکن کی کلیجی	آدھی گاجر باریک کٹی ہوئی
ایک ٹماٹر (چھلا ہوا)	پون کپ پانی
آدھا آلو کدوکش کیا ہوا	

آٹھ دس منٹ تک کلیجی اور سبزیاں پانی میں ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ سبزیوں اور کلیجی کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ ضرورت محسوس ہو تو ساتھ ساتھ پکا ہوا پانی بھی ڈالتے جائیں تا کہ یکسانیت سے سب چیزیں مل

جائیں۔اچھی طرح ملا لینے کے بعد پیش کریں۔

کلیجی پکانے کا طریقہ۔2　　　　۱۲ ماہ

۵۰۰ گرام چکن کلیجی　　　　۹۰۔۶۰ گرام مکھن

۲ ہارڈ بوائلڈ انڈے　　　　نمک اور مرچ حسب ذائقہ

۲ سفید پیاز

پیاز کو کاٹ کر مکھن میں سرخ کرلیں۔پیاز مکھن سے نکال کر بلینڈ کرلیں۔کلیجی اچھی طرح صاف کر کے اسے مکھن میں اتنا تلیں کہ درمیان سے تھوڑی گلابی ہو جائے۔تقریباً دو یا تین منٹ تلیں۔کلیجی کو پیاز کے ساتھ ہی بلینڈر میں ڈال دیں اور انڈے بھی ڈال کر سب چیزیں بلینڈ کرلیں۔ایک ڈش میں ڈال کر ٹھنڈا کرلیں۔

یہ بہت جلد پک کر تیار ہو جاتی ہے اور مزیدار بھی بہت ہوتی ہے۔اسے بچے، بڑے سب کھا سکتے ہیں۔جب مہمانوں کو پیش کریں تو اس پر اجوائن، انڈے کی زردی اور مصالحہ ڈال لیں۔

دم پختہ کلیجی　　　　۷ ماہ

۲۵۰ گرام بھیڑ کی کلیجی　　　　۲ لکڑیاں دار چینی

آدھا کپ پانی　　　　ایک آلو (کدوکش کیا ہوا)

ایک گاجر   آدھی سفید گاجر

پہلے آپ کلیجی کا قیمہ بنا لیں۔ سبزیوں کو پانچ منٹ تک پانی میں پکائیں۔ ان میں کلیجی ڈال کر پانچ منٹ اور پکائیں۔ ۹ ماہ کے بچے کے لئے ساری چیزیں پکا کر دیں۔ بڑے بچوں کو کلیجی اور سبزیاں الگ الگ دے سکتے ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کو، جو چیز کو چبا نہیں سکتے، ساری چیزیں نہایت احتیاط سے کچل کر دیں۔

چکن کلیجی کا سوپ   ۷ ماہ

۲ عدد چکن کی کلیجیاں   آدھا کپ دودھ

ایک کپ پانی   چٹکی بھر نمک

ایک ٹیبل سپون چاول

کلیجی، چاول، نمک اور پانی کو اکٹھا پکا کر نرم کر لیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے ایک منٹ تک بلینڈ کریں اس میں آدھا کپ دودھ ملا کر دوبارہ پکائیں۔

کلیجی اور سیب۔ 1   ۷ ماہ

۵۰۰ گرام چکن کلیجی   ایک کپ سیب کا جوس

۲ بڑے سیب

سیب کو چھیل کر کاٹ لیں۔ انہیں جوس اور کلیجی کے ساتھ ساس پین میں ڈال کر اچھی طرح گلا لیں۔ ۹ ماہ کے بچوں کے لئے اسے اچھی طرح کچل لیں یا بلینڈ

کرلیں۔

کلیجی اور سیب۔2 — ۹ ماہ

۵۰۰ گرام چکن کلیجی — ۲۰ گرام مکھن یا تیل

۲ بڑے سرخ سیب — آدھا کپ سیب کا جوس

کلیجی دھولیں۔ سیب چھیل کر کاٹ لیں، انہیں مکھن میں اکٹھا تل لیں یہاں تک کہ سیب اور کلیجی دونوں گل جائیں پھر سیب کا جوس ملادیں اور اتنی دیر پکائیں کہ کلیجی اور سیب پک کر نرم ہوجائیں۔

ویٹ جرم میں کلیجی — ۱۰ ماہ

۵۰۰ گرام بچھڑے کی کلیجی — دیسی گندم کا آٹا

انڈا (پھینٹا ہوا) — ویٹ جرم آئل

کلیجی کو دھوکر قیمہ بنالیں اور اسے انگلیوں میں مسلیں۔ اسے آٹے، انڈے اور ویٹ جرم میں ملائیں پھر تیل میں پکائیں۔

لیور فنگرز — ۱۰ ماہ

کلیجی کے لمبے ٹکڑے بچے کی انگلیوں میں تھمانے کے لئے بہت اچھے رہتے ہیں۔ بچے انہیں اپنے ننھے منے ہاتھوں میں تھام کر آسانی سے چوس سکتے ہیں۔

بچھڑے یا بھیڑ کی کلیجی اس مقصد کے لئے بہت اچھی ہے۔ پوری کلیجی خرید یں۔ اس کے انگلی جتنے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں الگ الگ رکھ کر فریز کر لیں یہ فوراً تیار ہو سکتے ہیں۔ انہیں آپ انگاروں پر پکا سکتے ہیں۔ تھوڑے سے تیل یا گھی میں سرخ کر کے بچے کو دیں وہ بڑے شوق سے کھائے گا۔

اورنج کلیجی ۱۲ ماہ

ایک بڑا اورنج
۶۰۰ گرام مکھن یا تیل
۲ چمچ ویٹ جرم
نمک اور مرچ (بڑے بچوں کے لئے)
۵۰۰ گرام بچھڑے کی کلیجی

اورنج کو اچھی طرح مسل کر اس کا جوس نکال لیں۔ نمک اور مرچ ڈالیں۔ کلیجی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ اس پر ویٹ جرم ڈال دیں۔ کسی موٹے پین میں مکھن یا تیل گرم کر لیں۔ اور اس میں کلیجی اچھی طرح پکائیں۔ پلیٹ میں ڈال لیں، اورنج سے جوس نکال کر پین میں ڈال دیں اور گرم کریں۔ جوس کو کلیجی پر ڈال کر پیش کریں۔ اورنج کلیجی کے ساتھ ابلے ہوئے آلو پیس کر کھانے میں بہت اچھا ذائقہ دیتے ہیں۔

مغز

مغز کا پکانا نہایت آسان ہے کریمی ساس کے ساتھ اسے بچے بے حد پسند کرتے ہیں۔

بھیڑ کا مغز

آدھا کپ دودھ یا شوربہ

مغز کو کئی گھنٹوں تک ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ اس کے کالے نشان وغیرہ نکال دیں۔ ساس پین میں ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ مغز اس میں ڈوب جائے دس منٹ تک پکائیں۔ مغز نکال کر دودھ یا شوربہ کے ساتھ بلینڈ کرلیں۔

کریم ساس میں مغز ۹ ماہ

۲ مغز (بھیڑ یا بچھڑے کا)	ایک چمچ مکھن
ایک کپ دودھ	ایک چمچ دیسی گندم کا آٹا

مغز کو کئی گھنٹوں تک ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ کالے نشان اور دھاگے وغیرہ نکال لیں۔ مغز کو پانی میں ڈبو کر دس منٹ تک پکائیں۔ ایک ساس پین میں مکھن پگھلا کر کریم ساس بنالیں۔ اوپر آٹا اور آہستہ آہستہ دودھ ملا کر ہلاتے جائیں یہاں تک کہ ساس گاڑھی ہو جائے۔ مغز کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ساس میں ملادیں۔

بچھڑے کا گوشت اور ٹماٹر ۸ ماہ

ٹماٹر چھیل کر مسلا ہوا | آدھا کپ شوربہ یا پانی

بچھڑے کے گوشت کا ایک چھوٹا ٹکڑا

گوشت کے لمبے ٹکڑے کر کے ٹماٹر اور شوربے (پانی) میں پکا کر گلا لیں۔ اسے تقریباً بیس منٹ تک پکائیں۔ بچوں کو دینے کے لئے ساری چیزیں اکٹھی پکانے کے بعد بلینڈ کر لیں۔ بچے یہ ٹکڑے ہاتھ میں پکڑ کر کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔

گوشت اور لیموں ۱۲ ماہ

گوشت کے لمبے ٹکڑے | چوتھائی لیموں کا جوس

تھوڑا سا مکھن

گوشت کے ٹکڑے چند منٹ تک مکھن میں بھون کر سرخ کر لیں۔ پکاتے وقت لیموں کا جوس چھڑک لیں۔ جب گوشت بادامی رنگ کا ہو جائے تو یہ تیار ہے۔

گوشت کے ٹکڑے ویٹ جرم میں ۱۵ ماہ

گوشت کے ٹکڑے | دیسی گندم کا آٹا

تھوڑے سے دودھ میں ایک انڈا (پھینٹا ہوا) | ویٹ جرم

لیمن جوس

گوشت کے لمبے ٹکڑوں کو آٹے اور پھر انڈے میں ڈبوئیں۔ پھر ان پر ویٹ جرم کا اچھی طرح کوٹ کریں۔ تیل کو فرائی پین میں گرم کریں اور ٹکڑوں کو اس میں سرخ کر لیں۔ ہر سائڈ تقریباً پانچ منٹ تک پکائیں۔ پیش کرنے سے پہلے لیمن جوس چھڑک دیں۔

بچھڑے اور بھیڑ کا گوشت

یہ دونوں قسموں کے گوشت بچے کو سب سے آخر میں دیں کیونکہ انہیں ہضم کرنا مشکل ہے۔ یہ سفید گوشت کی نسبت نگلنے میں بہت زیادہ سخت ہیں۔ جب آپ پہلی مرتبہ بچھڑے یا بھیڑ کا گوشت دیں تو انہیں بہت اچھی طرح پکائیں اور پھر بلینڈ کر کے اسے نرم کر لیں۔ جب سارے گھر کے لئے گوشت روسٹ کریں تو کچھ بوٹیاں نکال کر گوشت یا سبزیوں کے شوربے میں بلینڈ کر لیں۔ بلینڈ کرنے سے پہلے چربی اور ہڈیاں نکال دیں۔

ہڈی کا ٹکڑا دانت نکالنے والے بچوں کے ہاتھ میں پکڑائیں۔ وہ دانتوں کی تکلیف سے بچ جائے گا اور دانت جلدی نکال لے گا۔

شوربہ گوشت۔ بچھڑے کا گوشت

ایک پنڈلی کی ہڈی (بون) ایک گاجر (کٹی ہوئی)

۴ کپ پانی　　　　ایک پیاز پسی ہوئی

ایک چمچ نمک　　　　ایک چھوٹا کدو (کٹا ہوا)

۲ چمچ اجوائن　　　　نیاز بو کے پتے

۲ ٹکڑے دار چینی

ہڈی سے گوشت چربی وغیرہ اتار لیں۔ گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ہڈی، گوشت، پانی اور نمک کو ساس پین میں ڈال دیں۔ آہستہ آہستہ کھولا لیں۔ سبزیاں ڈال کر بند ڈھکن کے دیگچے میں بہت آہستہ آہستہ دو سے تین گھنٹے پکائیں۔ ہڈیاں الگ کر لیں۔ شوربہ ٹھنڈا کر کے ساری چکنائی اتار لیں۔ ایک باریک چھلنی میں شوربہ چھان لیں۔

شوربہ ایک بند جار میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔ اسے سوپ کے طور پر بچے کو دیں۔ اس میں بوٹیاں ملا کر بھی دیا جا سکتا ہے۔ مسلسل استعمال کے لئے اسے آئس کیوب ٹرے میں ڈال کر فریز کر لیں۔

اگر بہت چھوٹے بچے کے لئے شوربہ بنا رہے ہیں تو پیاز اور نمک نہ ڈالیں۔

دم پخت بچھڑے کا گوشت　　　　۸ ماہ

۵۰۰ گرام گوشت　　　　۲ کپ گوشت کا شوربہ یا سبزی کا بچا ہوا پانی

۲ گاجریں۔ لمبے باریک ٹکڑے کاٹ لیں　　اجوائن ایک چٹکی

ایک ٹکڑا پسی ہوئی دار چینی　　　۲ ٹماٹر۔ چھیل کر پیسے ہوئے

آدھا کپ مٹر　　　ایک بڑا آلو۔ بھرتہ بنایا ہوا

ساری چیزیں بند ساس پین میں ڈال کر تقریباً ڈیڑھ گھنٹے تک پکائیں یہاں تک کہ گوشت اچھی طرح گل جائے۔ یہ جس طرح ہے، بڑے افراد کو پیش کر دیں۔ بچے کے لئے ساری چیزوں کی پوری بنالیں۔ نرم کرنے کے لئے شوربہ ملا لیں۔

اس اسٹو میں دوسری سبزیاں بھی ڈالی جاسکتی ہیں۔ میٹھے آلو، پھلیاں چھوتھائی کپ براؤن چاول وغیرہ۔ چیزوں کی مقدار کو ڈبل بھی کیا جاسکتا ہے۔

کوفتے　　　۱۰ سے ۱۲ ماہ

۵۰۰ گرام قیمہ　　　آدھا کپ روٹی کے سوکھے ٹکڑے

ایک چمچ پسی ہوئی اجوائن　　　ایک سیب کدوکش کیا ہوا

ایک انڈا پھینٹا ہوا

ساری چیزوں کو اچھی طرح ملا کر دوبارہ پیسیں اور چھوٹے چھوٹے گول گیند بنالیں۔ سلاخوں پر لگا کر انگیٹھی (جالی دار) پر رکھ کر پکائیں۔ گھر کی بنی ہوئی ٹماٹر کی چٹنی کے ساتھ دیں یا کوفتے بچے کے ہاتھ میں تھمادیں۔

بچھڑے کا گوشت
۱۲ سے ۱۴ ماہ

۵۰۰ گرام گوشت
ایک کپ پکا کر کچلے ہوئے آلو
۲ چمچ تیل
ایک چمچ ویٹ جرم
۲ گاجریں۔ پکا کر مسلی ہوئی
آدھا کپ گوشت کا شوربہ

گوشت کو تیل میں بھون کر سرخ کر لیں۔ تیل اچھی طرح نچوڑ کر گوشت باہر نکال لیں۔ گوشت، شوربے اور گاجروں کو مکھن لگے کیسیرول میں ڈال دیں۔ اوپر آلو پھیلا دیں۔ اس پر ویٹ جرم چھڑک دیں۔ موڈریٹ اوون میں پکائیں یا دیکھ لیں کہ جب اوپر کا حصہ براؤن ہو جائے تو اتار لیں۔

بیف اور رائس کیسیرول
۱۸ ماہ

۵۰۰ گرام گوشت
حسب ضرورت
ایک پیاز (پسی ہوئی)
ایک چٹکی اجوائن
ایک چمچ تیل
آدھا کپ کشمش
آدھا کپ قدرتی براؤن چاول
۲ کپ ٹماٹر کا جوس

پیاز اور گوشت کو تیل میں سرخ کر لیں۔ تیل نچوڑ کر باہر نکال لیں۔ باقی چیزیں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور کیسیرول میں ڈال دیں۔ بند کر کے گیس مارک 4,(350F)175C پر تیس سے چالیس منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ ساری چیزیں گل مل جائیں۔

کریم ریبٹ   ۹ ماہ

ایک چھوٹا خرگوش   ایک گاجر
۲ کپ پانی یا چکن شوربہ   دارچینی
ایک کپ سفید ساس

خرگوش صاف کر کے اس کا گوشت بنالیں اور تھوڑا سا نمک لگے پانی میں ڈال کر رات بھر فریج میں رکھیں۔ پھر خرگوش کو نکال کر اچھی طرح خشک کریں۔ اسے ساس پین میں رکھیں اور اس میں شوربہ، گاجر اور دارچینی ڈال دیں۔ ڈھکن دے کر ڈیڑھ گھنٹے تک پکا کر نرم کر لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو گوشت ہڈیوں سے اتار کر الگ کر لیں اور سارے آمیزے سمیت کانٹے سے مسل لیں۔ ساتھ تھوڑا تھوڑا شوربہ ملا کر اسے نرم کرتے جائیں۔ خرگوش کو سفید ساس میں ملا کر پیش کریں۔

سفید ساس

ایک کپ دودھ   ایک چمچ مکھن
ایک چمچ دیسی گندم کا آٹا

دھیمی آنچ پر مکھن پگھلا لیں۔ اس میں آٹا ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ آہستہ آہستہ اس میں دودھ ملا کر مسلسل چمچ چلاتے جائیں یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔

چین کیک ۲ سال

چین کیک ساری فیملی کے لئے اچھے اور توانائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ انہیں فریز کیا جا سکتا ہے۔ لہٰذا ایک ہی دفعہ بہت زیادہ مقدار میں کیک بنا کر آئندہ کے لئے پیکٹ بنا کر فریز کرلیں۔ چھوٹے اور بڑے افراد کو بھوک کے وقت دو یا تین کیک دیئے جا سکتے ہیں۔ کیک میں چٹ پٹی چیزیں ڈالیں اور انہیں رول کر کے گریس لگی اوون پروف ڈش میں ڈالیں۔ فوئل (FOIL) میں لپیٹ کر پکائیں۔

کیک پکانے کے بعد انہیں سوکھنے سے بچانے کے لئے فوئل میں لپیٹنے سے پہلے مکھن کے ٹکیے لگائیں۔ اس کے علاوہ پنیر کی چٹنی یا گھر پہ بنی ٹماٹر کی چٹنی بھی لگائی جا سکتی ہے۔ یہ ذائقہ دار فلیور ہے اور کیک کو نرم رکھتا ہے۔

چین کیک کا آمیزہ

ایک کپ آٹا — چٹکی بھر نمک

ایک انڈا — ڈیڑھ کپ دودھ

ساری چیزیں بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ یہ آمیزہ ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔ یہ آمیزہ زیادہ پتلا ہونا چاہیئے۔ اگر ایسا نہیں تو اور دودھ ملا کر اسے پتلا کرلیں۔

بلینڈر کیے بغیر کیک بنانے کے لئے ایک پیالے میں آٹا اور نمک ملائیں۔ پھر انڈا اس میں ڈال دیں اور اچھی طرح مکس کریں۔ آہستہ آہستہ دودھ ملائیں مسلسل

چھینٹتے جائیں۔ یہ آمیزہ ایک گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔فرائی پین میں تھوڑی سی چکنائی لگائیں۔ پھراس میں تھوڑا سا مکھن پگھلائیں۔اس میں آمیزے کے دو تین چمچ ڈالیں۔ جب پھول کر بلبلے سے اوپر آ جائیں تو دوسری سائڈ بدل کر سرخ کر لیں۔

کیک میں ملانے والی چیزیں:۔

اجوائن کی چٹنی میں سٹیمڈ چکن یا روسٹ چکن کے بچے کچھے ٹکڑے۔
مچھلی:۔ٹماٹر کی چٹنی میں گوشت کے باریک ٹکڑے۔ بچی کچھی سبزیاں کسی چٹنی میں ملاکر۔آپ اپنی پسند سے کوئی چیز بھی ملا سکتے ہیں۔آپ کا بچہ جو پسند کرے، آپ وہی ملاسکتے ہیں۔
یخنی:۔بہت سے بچے بالکل خشک چیزوں کو ناپسند کرتے ہیں الہذا یخنی کو مختلف چیزوں میں ڈال کر بچوں کی پسند کے مطابق چیزیں نرم کر کے دی جاسکتی ہیں۔

شہداور مصالحہ

بہت چھوٹے بچوں کے لئے دہی، تازہ پھل، تازہ جوس، اسٹوڈ (دم پختہ) فروٹ، کسٹرڈ اور بڑے بچے کے لئے آئس کریم جیسی چیزیں بطور میٹھے پکوان دی جاسکتی ہیں۔
بچوں کو میٹھے کیک اوبسکٹ دینے سے اجتناب کریں۔ یہ بچے کی بھوک ختم کر

دیتے ہیں۔ تازہ پھل، پنیر کے ٹکڑے، دار چینی اور گاجر کے ٹکڑے اور خشک پھل صحت مند غذائیں ہیں۔

میٹھے کھانے

کسٹرڈ ۸ ماہ

انڈا ایک عدد دو تین قطرے ونیلا ایسنس

شہد (گرم کیا ہوا) ایک چمچ دودھ ایک کپ

ایک چھوٹی اوون پروف ڈش میں مکھن لگائیں۔ انڈے اور چینی یا شہد کو اچھی طرح ملا لیں۔ اس میں دودھ اور ونیلا ملائیں اور ڈش میں انڈیل دیں۔ ایک بیکنگ پین آدھا پانی سے بھر دیں اور اس میں ڈش رکھ دیں۔ یہ طریقہ کسٹرڈ کو لگنے اور پھٹکیاں بنانے سے بچاتا ہے۔ دھیمی آنچ پر اوون گیس مارک 2-3 (300-325F) 150-165C میں پندرہ بیس منٹ تک پکا کر سیٹ کریں۔

اگر بارہ ماہ سے کم عمر کے بچے کو دینا ہو تو انڈے کی صرف زردی استعمال کریں۔

بنانا پڈنگ ۷ ماہ

کیلے (مسلے ہوئے) ۲ عدد شہد ایک چمچ

آدھا کپ دم پختہ سیب یا کدوکش کیا ہوا سیب

اچھی طرح سب چیزیں ملا کر انہیں ٹھنڈا کرلیں۔کھلانے سے پہلے تھوڑی سی کشمش اور ویٹ جرم چھڑکیں۔

اورنج بنانا ۸ ماہ

۲ کیلے ۲ سنگتروں کا جوس

۲ چمچ دیسی چینی یا شہد آدھا چمچ کشمش

کیلے کے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔اوون پروف ڈش میں رکھیں اوپر اورنج جوس ڈالیں۔ کشمش اور چینی یا شہد چھڑکیں۔موڈریٹ اوون میں پکا کر نرم کریں۔یہ خیال رہے کہ کیلے کے ٹکڑے ٹوٹنے نہ پائیں۔یہ میٹھا کھانا بچوں کے لئے بہت لذیذ ہے۔

ایپل کسٹرڈ ۸ ماہ

ایک سرخ سیب ایک چمچ شہد

ایک انڈا

اوون کو گیس مارک 4,175C (350F) پر پہلے ہی گرم کرلیں۔سیب کو دھوکر چھیل لیں اور بیج نکال دیں پھر باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔اوون پروف ڈش میں اچھی طرح مکھن لگالیں۔اوپر شہد انڈیل دیں۔انڈے کو اچھی طرح پھینٹ کر سیب پر ڈال دیں۔دھیمی آنچ پر اوون میں تیس منٹ تک پکائیں یا دیکھ لیں کہ

سب کچھ سیٹ ہو جائے اگر بارہ ماہ سے کم عمر کے بچے کو دینا ہے تو صرف انڈے کی زردی استعمال کریں۔

شہد اور فروٹ ۱۰ ماہ

کوئی سا موسمی پھل استعمال کریں۔ پھل کو ساس پین میں ڈال کر ٹھنڈے پانی سے ڈھانپ دیں۔ شہد ڈال کر ابال لیں اور فوراً کھلا دیں۔

دہی کا شربت ۱۰ ماہ

ایک کپ دہی
ایک کپ کوئی تازہ پھل (بالکل چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں)
دہی اور پھل کو مکس کر لیں۔ ایک گھنٹہ فریز کریں۔

فروٹی فراتھ (GELATINE) ۱۲ ماہ

ایک ہموار چمچ ہڈیوں کے گودے کا سفوف   ایک چمچ لیمن جوس
آدھا کپ گرم فروٹ جوس   چوتھائی کپ پانی
۲ چمچ شہد   ایک انڈے کی سفیدی
آدھا کپ کسی بھی فروٹ کا گودا۔ تازہ یا دم پختہ
گودے کے سفوف کو پانی میں بھگوئیں اور گرم فروٹ جوس ملائیں۔ شہد اور

لیمن جوس ڈلیں خوب ہلا کر شہد حل کر لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا کر لیں اور جب آمیزہ سیٹ ہونے لگے تو فروٹ کا گودا ملا کر پھینٹیں یہاں تک کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔ اوپر انڈے کی سفیدی ڈال دیں۔ بڑی ڈش یا ہر ایک پلیٹ میں الگ الگ ڈال دیں۔

فروٹ گیلٹو ۱۲ ماہ

۲ کپ فروٹ۔ اچھی طرح مسلے ہوئے ۲ عدد لیموں کا جوس

۲ چمچ شہد ۲ انڈوں کی سفیدی (پھینٹی ہوئی)

انہیں الگ الگ آئس بلاک یا آئس کریم ٹرے میں بنایا جا سکتا ہے۔ فروٹ کے گودے کو شہد میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں لیموں کا جوس ملا لیں۔ فریز کر کے انہیں سیٹ کر لیں۔ پھر فریزر سے نکال کر انڈوں کی سفیدی اس آمیزے میں پھینٹ لیں اور فریز کر لیں۔

یوگرٹ فروٹ ووبل ۱۲ ماہ

۴ چمچ گیلیٹن ۲ کپ کسی بھی پھل کا جوس

۲ چمچ شہد ۲ کپ سادہ دہی

کسی دو پھلوں کا گودا (بڑے بچوں کے لئے)

دھیمی آنچ پر آدھے کپ فروٹ جوس میں گیلیٹن حل کرلیں۔ دہی اور بقایا جوس اور گودا ملالیں۔ ٹھنڈا کرلیں تاکہ گاڑھا ہوجائے۔ پھر پھینٹ کر ہلکا اور پھولا ہوا بنالیں۔ ٹھنڈے پانی کے ساتھ کنٹینر میں ٹھنڈا کرکے سیٹ کرلیں۔

آئس کریم ۱۲ ماہ

خشک دودھ کا بڑا ڈبہ	ایک چمچ گیلیٹن
ایک انڈا	۲ (بڑے) چمچ پانی
۳ چمچ کسٹر شوگر	ایک چمچ ونیلا

ٹاپ کول پر فریج کو انتہائی ٹھنڈا کریں۔ چینی، گیلیٹن اور پانی ایک ساس پین میں ملاکر دھیمی آنچ پر چمچ سے ہلائیں۔ جب اچھی طرح تمام چیزیں حل ہوجائیں تو آنچ سے اتارلیں۔ انڈا توڑ کر اس میں اچھی طرح ملالیں۔ آہستہ آہستہ (شوگر گیلیٹن سیرپ) اس میں ونیلا ملاکر ٹرے میں ڈال کر فریز کرلیں۔

چیزی فریز ۱۵ ماہ

۴ چمچ دیسی پنیر	آدھا کپ کوئی سا فروٹ جوس
۲ سرخ سیب، چھیل کر بیج نکال لیں	

ساری چیزوں کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح یک جان کرلیں۔ اگر آپ کے پاس بلینڈر نہیں ہے تو سیب کو باریک کدوکش کرکے ساری چیزوں کے ساتھ

اچھی طرح مکس کر لیں۔ فریزر ٹرے میں ڈال کر یا گتے کے کپوں میں الگ الگ ڈال کر تیس منٹ تک فریز کریں اور پیش کر دیں۔

بیری آئس کریم ۱۸ ماہ

ایک چھوٹی ٹوکری یا چنگیر	۲ ٹیبل سپون شہد
تازہ بیریاں حسب ضرورت	آدھا لیموں جوس
آدھا کپ پانی	آدھا کپ کریم
چٹکی نمک	

بیریوں کو اچھی طرح کچل لیں۔ پانی، شہد، لیمن جوس اور نمک اچھی طرح مکس کر کے بیریوں میں ملا لیں۔ اوپر کریم ڈال دیں۔ فریزر ٹرے میں انڈیل کر فریز کر لیں۔ گاہے بگاہے ہلاتے رہیں۔

فروٹی آئس کریم ۲ سال

ایک بڑا ڈبہ خشک دودھ	ایک انڈا
۲ ٹیبل سپون کیسٹر شوگر	ایک ٹیبل سپون ابلتا پانی
ایک ٹی سپون ونیلا	ایک کیلا۔ اچھی طرح کچلا ہوا
۲ ٹی سپون گیلیٹن	۲ کوئی سے فروٹ

خوب پھینٹے ہوئے انڈے اور دودھ ایک پیالے میں ڈال لیں۔ اس میں چینی

اور ونیلا ملا لیں۔ ابلتے پانی میں گیلیٹن حل کر لیں اور گرم گرم کو دودھ میں ملائیں۔ فریزر ٹرے میں ڈال کر فریزر میں رکھ کر نہایت ٹھنڈا کر لیں۔ ٹرے سے نکال کر ٹھنڈے پیالے میں ڈال لیں۔ اس میں کچلا ہوا کیلا اور دوسرے پھلوں کا گودا ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ سارا آمیزہ دوبارہ ٹرے میں ڈال کر فریز کر لیں۔

سیب کے ٹکڑے ۲ سال

۲ سیب۔ چھیل کر بیج نکال لیں	ایک چٹکی نمک
۴۔۳ ٹیبل سپون شہد	۳۰ گرام ویٹ جرم
۶۰ گرام مکھن	ایک ٹی سپون دارچینی (حسب پسند)
۱۵۵ گرام ان چھنا دیسی آٹا	۶۰ گرام دیسی چینی

بیکنگ ڈش میں مکھن لگائیں۔ کٹے ہوئے سیب کے ٹکڑوں کی ڈش میں تہیں لگا دیں۔ اوپر شہد ڈال دیں۔ مکھن، آٹا، ویٹ جرم، نمک، دارچینی اور چینی اچھی طرح ملا لیں۔ انہیں سیبوں پر انڈیل کر گیس مارک (375C) 5,190C پر تیس منٹ تک پکائیں۔

سپائسی رائس ۲ سال

۲ کپ قدرتی براؤن چاول	ایک کپ فروٹ اسٹو

ایک ٹیبل سپون اورنج کا گودا — آدھا کپ خشک دودھ
۲ٹی سپون لیموں کا گودا (حسب منشا) — ۳ٹیبل سپون براؤن چاول
۲ٹیبل سپون مکھن — آدھا چمچ کشمش
۳ٹیبل سپون شہد — آدھا چمچ جائفل
۲سنگتروں کا جوس — تھوڑا سا مکھن

چاول کو ساری چیزوں کے گودے میں ملا کر اوون پروف ساس پین میں ڈال دیں۔ ان میں مکھن اور شہد بھی ملالیں۔ اورنج جوس ناپ کر اس میں پانی ملا چار کپ بنالیں اور چاول ملالیں۔ ڈھانپ کر دھیمی آنچ پر پکا کر چاول نرم کرلیں۔ یہاں تک کہ سارا آمیزہ یک جان ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر اس میں فروٹ دو چمچ شہد، کشمش اور دودھ ملالیں۔ چاولوں کی سطح پر چینی اور ملا جلا گرم مصالحہ ڈال دیں۔ اوپر ٹیبل سپون مکھن کے ٹکیے لگا کر موڈریٹ اوون میں پکائیں یہاں تک کہ اوپر کی ساری چیزیں پگھل جائیں۔

خوبانی فلف — ۲ سال

۴ٹیبل سپون دیسی چینی — پون کپ خشک خوبانیوں کا گودا
۵ انڈوں کی سفیدی (اچھی طرح پھینٹی ہوئی)

خوبانیاں پانی میں بھگو کر رات بھر پڑا رہنے دیں۔ پھر پکا کر گودا سا بنالیں۔ چینی ملا کر اوپر پھینٹے ہوئے انڈوں کی سفیدی ڈال دیں اور کیسیرول میں رکھیں۔

اوپر اخروٹ کا برادہ ڈال دیں۔ موڈریٹ اوون میں ۴۵ سے ۵۰ منٹ تک پکائیں۔

بچے اس خوبانی کے فلف کو بہت پسند کرتے ہیں اسے کریم اور اخروٹ سے سجا کر ڈنر پارٹی میں پیش کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ = چار سال سے کم عمر کے بچوں کو اخروٹ ملا کر استعمال نہ کرائیں۔

چین کیک

چین کیک عام طور پر ساری فیملی میں پسند کیے جاتے ہیں۔ انہیں پہلے سے تیار کر کے فریج میں رکھ لیں اور ضرورت پیش آنے پر نکال کر گرم کر لیں۔ اس سے آپ کا کافی وقت بچ جائے گا۔

چین کے اندر عموماً میٹھی چیزیں بھری جاتی ہیں۔

چین کیک کا بنیادی آمیزہ

ایک کپ دیسی گندم کا آٹا	چٹکی بھر نمک
ایک انڈا	سوا کپ دودھ

ساری چیزیں بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔ ایک گھنٹہ پڑا رہنے دیں۔ اگر آمیزہ کریم کی طرح انڈیلا نہ جائے تو تھوڑا سا دودھ اور ملا کر دوبارہ بلینڈ کر لیں۔

اگر آپ بلینڈر استعمال نہیں کر رہے تو آٹے اور نمک کو ایک پیالے میں چھان کر اس میں پورا انڈا ڈال کر خوب اچھی طرح ملا لیں۔ آہستہ آہستہ دودھ ڈال کر مسلسل چمچ ہلاتے رہیں۔ اس کے بعد آمیزہ ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیں۔

فرائی پین کے ارد گرد تھوڑا سا گھی لگا لیں۔ اس میں تھوڑا سا مکھن پگھلا لیں۔ بالکل تھوڑا سا آمیزہ اس میں ڈالیں۔ جب یہ پھول جائے تو سائڈ بدل کر دوسری طرف سے براؤن کر لیں۔

پین کے اندر آپ مندرجہ ذیل چیزیں ڈال سکتے ہیں۔

لیمن جوس اور شہد یا چینی	دم پختہ سیب اور کشمش
دم پختہ سیب اور دہی	دم پختہ سیب اور دیسی پنیر
کریم پنیر جس میں کشمش اور شہد ملایا گیا ہو	دم پختہ خوبانی اور کریم
کسی تازہ فروٹ کا گودا	اورنج جوس اور شہد یا چینی

پین کیک کو گولائی میں بیل لیں۔ اس کے اوپر پورا چھیلا ہوا کیلا (جو پہلے سے اوون میں گرم کیا گیا ہو) ڈال کر لپیٹ لیں۔ اسے فکس کرنے کے لئے درمیان میں ٹوتھ پک لگا لیں۔ اس کے اوپر لیمن جوس اور شہد کی چٹنی ڈال کر کھائیں۔ نہایت لذیذ ہے۔

غذائیت سے بھرپور چبا کر کھانے والی میٹھی غذائیں

جہاں تک ممکن ہو بچوں کو میٹھی چیزیں دینے سے گریز کریں۔ مگر کبھی کبھی

ذائقہ بدلنے کیلئے میٹھی چیزیں گھر میں تیار کرلیا کریں۔ پانچ سال کے بچے جو عام چیزیں کھا کھا کر بور ہو جائیں انہیں کبھی کبھار ضرور میٹھی چیز کھلا دیا کریں۔

یمی

۱۲۵ گرام مکھن — آدھا کپ ناریل
آدھا کپ شہد — آدھا کپ کشمش یا کٹی ہوئی کھجوریں
آدھا کپ دودھ — آدھا کپ ویٹ جرم
آدھا کپ اخروٹ

ایک فرائی پین میں مکھن اور شہد پگھلا لیں۔ باقی چیزیں ملا کر خوب ہلائیں۔ اگر آمیزہ بہت پتلا ہے تو کٹا ہوا فروٹ اور ڈال دیں یا خشک دودھ ملا لیں۔ کسی گہرے برتن میں چکناہٹ لگا کر آمیزہ اس میں ڈال دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں۔ جب سیٹ ہو جائے تو چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

نوٹ = ۴ سال سے کم عمر کے بچوں کو اخروٹ لگے بسکٹ نہ دیں۔ اخروٹوں کو آمیزے میں ڈالنے سے پہلے بلینڈر میں پیس لیں۔

چوکور تل

۴ ٹیبل سپون شہد — ۶۰ گرام ناریل (باریک کٹی ہوئی)
۶۰ گرام تازہ مکھن — ۱۲۵ گرام تل

۱۲۵گرام پاوڈر **ملک** ۶۰ گرام کٹی ہوئی کشمش

دھیمی آنچ پر شہد اور مکھن کو گرم کریں۔ ان میں خشک دودھ، ناریل، کشمش اور تل ڈال دیں۔ انہیں اچھی طرح مکس کر لیں۔ کسی گہرے برتن میں دبا کر ڈال دیں۔ فریج میں رکھ کر سخت کر لیں اور چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

ہیلتھ بارز

۱۲۵گرام کھجوریں ۳۰ گرام کشمش
۲۵۰ گرام خشک انجیر ۳۰ گرام دار چینی
۲۵۰ گرام خشک خوبانی ایک چمچ لیموں کا گودا
۱۵۵گرام انجیر کٹی ہوئی (چھوٹے بچوں کے لئے انہیں باریک پیس لیں)

لیموں کے گودے کے علاوہ ساری چیزوں کو پیس لیں اور اچھی طرح آپس میں ملا لیں۔ پھر ایک مکھن لگے ڈبے میں ڈال کر اوپر سے اچھی طرح دبائیں۔ ان کے لمبے ٹکڑے کاٹ لیں اور لیموں کے گودے پر ملیں۔

فروٹ اور اخروٹ کے گولے

ایک کپ پانی آدھا کپ ویٹ جرم
ایک کپ خشک خوبانی آدھا کپ کشمش
آدھا کپ پسے ہوئے بادام آدھا کپ پسی ہوئی ناریل

آدھا کپ پسی ہوئی کھجوریں
۲ٹی سپون کارب پاؤڈر
۴ٹیبل سپون شہد
تل (حسب منشا)

پانی اور خوبانیاں ایک ساس پین میں ڈالیں اور خوبانیاں پکا کر نرم کر لیں۔ اس کے بعد ساس پین نیچے اتار کر تلوں کے علاوہ باقی سری چیزیں ملا دیں۔ اچھی طرح مل جائے تو انہیں ٹھنڈا کر لیں۔ آمیزے سے چھوٹے چھوٹے گولے بنا لیں اگر آپ پسند کریں تو انہیں ناریل یا تلوں پر پھیریں۔ اچھی طرح سخت کرنے کے لئے فریج میں رکھیں۔

اخروٹ کے گولے

۶۰ گرام اخروٹ کا تیل
۲ٹیبل سپون شہد
۲ٹیبل سپون پانی
آدھائی سپون جائفل
۲ٹیبل سپون خشک دودھ
تازہ کٹی ہوئی ناریل

ناریل کے علاوہ ساری چیزوں کو پیس لیں۔ اس آمیزے کو دھیمی آنچ پر پکا کر خاصا گاڑھا کر لیں۔ آنچ سے اتار کر اس میں کافی زیادہ ناریل ملائیں کہ آمیزہ اکٹھا ہو جائے اور اس کے گولے بنائے جا سکیں پھر گولے بنا کر مزید ناریل لگائیں اور ٹھنڈا کر لیں۔

آئس بلاک

بیمار بچے جو سخت خوراک نہ لے سکیں انہیں گھر پہ تیار کر کے آئس بلاک دیں، انہیں بہت پسند آئیں گے۔ گلے میں خرابی ہونے کی صورت میں یہ بچوں کے لئے خاص طور پر مزیدار چیز ہے۔ آپ اس مقصد کیلئے سپیشل فریزر ٹرے بھی خرید سکتے ہیں۔ ان کے ساتھ چھوٹی سٹکس بھی خرید لیں جو آئس ٹرے میں رکھی جا سکیں۔

مندرجہ ذیل سے کچھ مرکبات لیں:

دودھ اور کارب پاؤڈر ایک چمچ کارب پاؤڈر اور ایک کپ دودھ

دودھ انڈے کی زردی اور شہد دودھ کٹی ہوئی ناریل

دودھ کدوکش کیا ہوا سیب دہی تازہ پھل کا گودا

دہی فروٹ جوس۔ ہم وزن دودھ میں بلینڈ کیا ہوا اخروٹ

دہی کٹا ہوا خشک پھل اور شہد تازہ پھل کا جوس پھل کا گودا۔ ہم وزن

سیب کا جوس سبز چھوٹا انگور

گھر پہ تیار کردہ آئس کریم اور تازہ پھل کا گودا۔۔ ہم وزن

یخ بستہ اورنج

موسم گرما کے نہایت گرم دن میں فریز کیے ہوئے اورنج لیں۔

بسکٹ

بچے بسکٹ کھانا پسند کرتے ہیں مگر جہاں تک ہو سکے سفید چینی والے بسکٹ دینے سے اجتناب کریں کیونکہ یہ بچوں کے چھوٹے چھوٹے دانتوں کو تباہ کر دیتی ہے۔گھر پہ بسکٹ تیار کرنا نہایت آسان ہے۔یہ نہایت لذیذ بھی ہوتے ہیں۔

اوٹ کرپسی

آدھا کپ آٹا (دیسی گندم کا)	۲ ٹیبل سپون شہد
ایک ٹی سپون بیکنگ پاؤڈر	چوتھائی کپ دودھ، کشمش
سوا کپ رول کیے جو	۹۰ گرام بٹر

اوون کو گیس مارک (400F) 6,205C پر پہلے ہی سے گرم کر لیں۔ آٹے اور بیکنگ پاؤڈر کو چھان لیں۔ان میں جو ڈال دیں۔ان پر مکھن کا ہاتھ لگا کر اچھی طرح مکس کر لیں۔شہد اور دودھ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔اس آمیزے کو تیس منٹ تک ٹھنڈا کریں۔ایک چمچ آمیزے کا ایک ایک گولہ بنا لیں۔ اس کے بعد کانٹے سے فلیٹ کر کے چکنے بسکٹ ٹرے میں ڈال دیں۔ ہر بسکٹ پر

کشمش لگا کر پندرہ بیس منٹ تک اوون میں پکائیں۔ یہاں تک کہ گولڈن براؤن ہو جائیں۔

موسلی کوکیز MUESLI COOKIES

ڈیڑھ کپ موسلی
ایک ٹی سپون دار چینی
آدھا کپ خشک دودھ
۱۲۵ گرام پگھلا ہوا مکھن
آدھا کپ ویٹ جرم
دو انڈے
آدھا کپ شہد
باداموں کی گریاں (آدھی آدھی کی ہوئی)
چٹکی بھر نمک

تمام خشک چیزیں مکس کر لیں۔ پھر ان میں پگھلا ہوا مکھن اور پھینٹے ہوئے انڈے ڈال دیں۔ اچھی طرح مکس کر کے چکنے بسکٹ ٹرے میں ایک ایک چمچ ڈالتے جائیں۔ اوپر بادام کی گریاں لگائیں اور پندرہ بیس منٹ تک گیس مارک 4,175C(350F) پر پکائیں۔

انیز یک بسکٹ (ہمیشہ پسند کیے جانے والے)

ایک کپ رول کیے ہوئے جو
۱۲۵ گرام مکھن
ایک کپ سادہ آٹا
آدھائی سپون بائی کاربونیٹ سوڈا
آدھا کپ دیسی چینی
ایک بڑا چمچ پانی ابلتا ہوا

پون کپ پسی ہوئی ناریل ایک چمچ شہد

جو، آٹا، چینی اور ناریل مکس کریں۔ ایک ساس پین میں شہد اور مکھن پگھلا لیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں سوڈا ڈال دیں اور پگھلے ہوئے مکھن اور شہد میں ملا دیں۔ اس کے بعد خشک چیزیں ملا دیں۔ اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ ایک ایک چمچ گریس لگے بسکٹ ٹرے میں ڈال دیں۔ اور بیس منٹ تک گیس مارک 2,150C (300F) پر پکائیں۔

ڈیٹ کوکیز

۲۵۰ گرام مکھن ۲ کپ دیسی گندم کا خالص آٹا

ایک کپ دیسی چینی ۲ ٹی سپون دار چینی

ایک انڈا آدھائی سپون بائی کاربونیٹ سوڈا

پون کپ کھجوریں چٹکی بھر جا ئپھل

پون کپ اخروٹ (چھوٹے بچوں کے لئے پیس لیں) آدھے اورنج کا گودا

مکھن اور چینی کی کریم تیار کر لیں۔ پھینٹا ہوا انڈا ملا لیں۔ اخروٹ کے علاوہ باقی تمام چیزیں بھی ملا دیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ سارا آمیزہ چکنے گہرے بیکنگ ٹین میں پھیلا دیں اوپر اخروٹ چھڑک دیں اور موڈریٹ اوون میں بیس منٹ تک پکائیں۔ جب آمیزہ ٹھنڈا ہو جائے تو چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

کرنچی کوکیز (CRUNCHY COOKIES)

۱۲۵ گرام مکھن — آدھا کپ کشمش
ڈیڑھ کپ دیسی چینی — ایک کپ دیسی گندم کا خالص آٹا
ایک انڈا — آدھا کپ تل
اخروٹ کے ٹکڑے۔ ایک چمچ دارچینی (چھوٹے بچوں کے لئے نہ ڈالیں)

مکھن اور چینی کی کریم تیار کرلیں۔ انڈا ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اخروٹ کے ٹکڑوں کے علاوہ ساری چیزیں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ اس آمیزے کو خوب چکنے گہرے بیکنگ ٹین میں ڈال دیں۔ اخروٹ کے ٹکڑے اوپر سجا دیں اور موڈریٹ اوون میں بیس منٹ تک پکائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

جو کے بسکٹ

آدھا کپ مکھن — ایک کپ دیسی گندم کا خالص آٹا
آدھا کپ دیسی چینی — چٹکی بھر نمک
ایک انڈا — ایک کپ کشمش
ایک ٹیبل سپون اورنج جوس — ایک ٹی سپون دارچینی
۳ ٹیبل سپون دودھ — ایک کپ جو کا آٹا

مکھن اور چینی کی کریم تیار کرلیں۔ پھر پھینٹا ہوا انڈا اس میں ملا دیں بعد میں

اورنج جوس اور دودھ ملا دیں۔ خشک چیزیں آپس میں ملا لیں۔ اور انہیں آہستہ آہستہ مکھن اور چینی کے آمیزے میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ ایک ایک چمچ چکنے بسکٹ ٹرے میں ڈالتے جائیں اور موڈریٹ اوون میں دس پندرہ منٹ تک پکائیں۔

گاجر کے بسکٹ

۲ کپ سادہ آٹا	ایک ٹی سپون ونیلا
۲ ٹی سپون بیکنگ پاؤڈر	۲ کپ کدوکش کی ہوئی گاجر
چٹکی بھر مکھن	چوتھائی کپ ویٹ جرم
ایک ٹی سپون دار چینی	۲ چمچ اورنج کا گودا
پون کپ دیسی چینی	ایک انڈا

مکھن اور چینی کی کریم تیار کر لیں۔ اس میں انڈا اور ونیلا ملا کر اچھی طرح پھینٹیں۔ آٹے اور بیکنگ پاؤڈر کو چھان لیں۔ اس میں گاجریں، ویٹ جرم، دار چینی اور اورنج کا گودا ملا لیں۔ آمیزے کا ایک ایک چمچ چکنے بسکٹ ٹرے میں ڈالتے جائیں اور بیس پچیس منٹ تک موڈریٹ اوون میں پکائیں۔

کیلے کے بسکٹ

پون کپ مکھن	آدھا ٹی سپون نمک

ایک کپ چینی — ایک ٹی سپون دار چینی

ایک انڈا اپھینٹا ہوا — آدھائی سپون جائپھلی

ڈیڑھ کپ آٹا — ایک کپ کچلا ہوا کیلا

آدھائی سپون سوڈا بائی کاربونیٹ — پونے دو کپ جو کا آٹا

مکھن اور چینی کی کریم تیار کرلیں اور اس میں پھینٹا ہوا انڈا اچھی طرح مکس کر لیں۔ آٹا، سوڈا بائی کاربونیٹ، نمک اور مصالحہ جات آپس میں ملا کر کریم والے آمیزے میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں کیلا اور جو ملائیں، پھر اچھی طرح مکس کریں۔ ایک ایک چمچ چکنے بسکٹ ٹرے میں ڈال کر گیس مارک 6,205 (400F) پر بارہ پندرہ منٹ تک پکائیں۔

ان کے علاوہ بھی آپ جو چیز پسند کریں، ان بسکٹوں میں ڈال سکتے ہیں۔ مثلاً کشمش، اخروٹ اور اورنج کے کٹے ہوئے چھلکے وغیرہ۔

پارٹی فوڈ

پارٹی فوڈ کو دیکھنے میں خوبصورت اور کھانے میں غذائیت سے بھرپور بنایا جا سکتا ہے۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کی پارٹی کے لئے ذہن میں رکھنے کی اہم بات یہ ہے کہ کھانا سادہ اور کھانے میں آسان ہونا چاہیئے۔ بچے اپنی دل پسند چیزوں کو زیادہ شوق سے کھاتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آئس کریم گھر پہ تیار کر کے اسے کون میں بھر کر اس کے اندر پسے ہوئے اخروٹ، یا کٹی ہوئی کشمش لگائیں اس

کے علاوہ تازہ پھلوں سے سجائی ہوئی فروٹ جوس سے تیار کردہ جیلی، کچھ کپ کیک اور بسکٹ اور سپیشل سینڈوچ میز پر سجے ہوئے نہایت دلکش دکھائی دیتے ہیں۔ گھر پہ تیار کردہ مٹھائیاں، پاپ کارن، گاجر کا حلوہ اور ٹوتھ پکس کے سرے پر پنیر لگا کر اسے اورنج میں ڈال کر میز پر سجانا نہ بھولیے۔ اورنج، لیموں، فروٹ جوس اور دودھ کے مشروبات بھی گھر پہ تیار کیے جا سکتے ہیں سالگرہ کا کیک سادہ اور ہلکا رکھیں۔

فنی فیس بسکٹ FUNNY FACE BISCUITS

ایک کپ مکھن	آدھائی سپون سوڈا بائی کاربونیٹ
ایک کپ چینی	چٹکی بھر نمک
ایک کپ اراروٹ	۳ انڈے

یہ بسکٹ پارٹی کی سجاوٹ میں چار چاند لگا دیتے ہیں یہ نہایت لذیذ بھی ہوتے ہیں۔ مکھن اور چینی کی کریم بنا لیں۔ ایک ایک کر کے انڈے اس میں ملائیں اور اچھی طرح مکس کر لیں۔ چکنے بسکٹ ٹرے میں ایک ایک چمچ آمیزہ ڈالتی جائیں۔ انہیں ہموار کرنے کے لئے گلاس کے پیندے سے دبائیں۔ پھر انہیں بسکٹ کٹر سے کاٹ لیں۔

ہلکے گرم اوون میں دس پندرہ منٹ تک پکا کر بسکٹ گولڈن رنگ کے کر لیں۔ انہیں پورا ٹھنڈا کرنے کے بعد شہد اور پنیر کی کریم لگائیں۔ ان پر آنکھوں کی جگہ

کشمش کے دانے، ناک اور ہونٹوں کے لئے جیلی کے باریک ٹکڑے لگائیں۔

کشمش کپ کیک

ایک کپ مکھن	۲ کپ آٹا
پون کپ چینی	آدھا کپ دودھ
ونیلا ایسنس کے چند قطرے	آدھا کپ کشمش
۲ انڈے	

مکھن، چینی اور ونیلا کی کریم بنالیں۔ انڈے پھینٹ کر انہیں آہستہ آہستہ کریم میں اچھی طرح مکس کرلیں۔ کشمش کو آٹے میں ملائیں اور باری باری آٹا اور دودھ اس میں ملاتے جائیں۔ چھوٹے خانوں میں تقریباً ۲۵ کیک بنائیں اور ہلکے گرم اوون میں تقریباً پچیس تیس منٹ تک پکائیں۔

بچے ہمیشہ کپ کیک پسند کرتے ہیں۔ وہ کیک سے کاغذ اترنے میں لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بڑے کیک کے ٹکڑے بچے کم کھاتے ہیں۔ سالگرہ کا روائتی بڑا کیک استعمال کرنے کی بجائے ہر کپ کیک پر ایک ایک موم بتی جلائیں اور ہر مہمان بچے کو یہ کیک پیش کریں۔

جنجر بریڈ مین بسکٹ

۲۵۰ گرام دیسی چینی	ایک ٹی سپون نمک

۱۲۵ گرام شہد	ایک ٹی سپون بیکنگ پاؤڈر
۳۰ گرام مکھن	آدھا چمچ دار چینی
ایک ٹیبل سپون لیموں کا گودا	آدھی جائپھل
ایک انڈا	ڈیڑھ چمچ ادرک
۳۷۵ گرام آٹا	سجاوٹ کے لئے کشمش
سفید کریم	

ایک ساس پین میں شہد، چینی مکھن اور لیموں کا گودا ڈالیں۔ ہلکی آنچ پر ہلائیں تا کہ سب چیزیں یک جان ہو جائیں۔ ٹھنڈا کر کے اس میں انڈا مکس کر لیں۔ خشک چیزیں ایک چھلنی میں چھان لیں اور اس میں گیلا آمیزہ ملا دیں۔ اس کا اچھی طرح سے آٹا گوندھ لیں۔ چکلے پر تھوڑا سا آٹا پھیلا کر تقریباً تین ملی میٹر موٹے ٹکڑے بیل لیں اور جنجر بریڈ مین کی شکل میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں چکنے بسکٹ ٹرے میں رکھیں۔ آنکھوں کی جگہ کشمش اور ناک، ہونٹوں کی جگہ اپنی پسند سے مختلف چیزیں لگا کر گیس مارک (325F) 3,160C پر پندرہ منٹ تک پکائیں۔ جب ذرا گرم ہی ہوں تو ٹرے سے بسکٹ اتار لیں۔ انہیں ٹھنڈا کر کے سفید آسنگ سے سجائیں۔

ہر بچے کے ساتھ الگ الگ پیکٹ گھر بھیجنے کی بجائے، جنجر بریڈ مین کو خوبصورت کاغذ میں لپیٹ کو اوپر ربن باندھ کر گھر جاتے ہوئے ہر بچے کو دیں۔ اگر ہر پیس پر سفید آسنگ سے ہر بچے کا نام بھی لکھا جائے تو اور بھی خوب رہے گا۔ اگر آپ کے پاس وقت ہو تو ضرور ایسا ہی کریں۔

مکھن لگے پاپ کارن

آدھا کپ کچے کارن ۲ چمچ تیل

تیل کو بڑے ساس پین میں خوب کڑکڑا لیں۔ اس میں کارن ڈال دیں۔ پین پر ڈھکن دے دیں۔ آنچ پر رکھے رکھے انہیں ہلائیں۔ جب پک کر پھول جائیں تو انہیں ایک پیالے میں ڈال لیں اوپر مکھن کے ٹکیے لگائیں اور نمک چھڑکیں۔

میٹھے پاپ کارن

آدھا کپ کچے کارن ایک کپ پانی

۲ ٹیبل سپون تیل آدھا چمچ کوئی سا میٹھا رنگ

۲ کپ چینی

کسی بڑے سے ساس پین میں تیل کڑکڑا لیں۔ اس میں کارن ڈال کر اوپر ڈھکن دے دیں۔ انہیں آنچ پر رکھ کر ہلائیں تا کہ یہ پھول جائیں۔ انہیں نیچے اتار کر ایک پیالے میں ڈالیں اور ٹھنڈے کر لیں۔

ایک بڑے سے ساس پین میں چینی، پانی اور رنگ ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر پکا کر چینی پگھلا لیں۔ جب پانی پکنے لگے اور آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو اسے آنچ سے نیچے اتار لیں۔ پاپ کارن اس میں ڈال کر ہلائیں کہ شیرا ٹافی کی طرح اس پر چڑھ جائے۔ پین سے نکال کر انہیں ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا کرنے کے لئے بڑی ٹرے لیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

خوبانی بارز

پون کپ نہایت نفاست سے کٹی ہوئی خشک خوبانیاں　　ایک ٹی سپون اورنج جوس
آدھا کپ پانی　　آدھا کپ شہد
ایک ٹی سپون لیمن جوس　　ایک ٹیبل سپون ویٹ جرم
آدھا کپ کشمش　　آدھا کپ ناریل کا سفوف
ایک کپ **ملک** پاؤڈر
ایک کپ کا تیسرا حصہ کٹے ہوئے بادام (چھوٹے بچوں کے لئے پیس لیں)

خوبانی بارز کو بٹر پیپر (باریک کاغذ) میں لپیٹ کر چھوٹی ٹوکریوں میں میز پر سجایا ہوا بہت بھلا لگتا ہے۔ایک ساس پین میں پانی اور خوبانیاں ڈال کر ابالیں اور نرم ہونے تک پکائیں۔آنچ سے اتاریں اور باقی چیزیں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔اسے چکنے کھلے پین میں پھیلا دیں اور ٹکڑے کرنے سے پہلے کئی گھنٹے فریج میں رکھیں۔

اورنج فلف　　چار یا پانچ افراد کے لئے

ڈھائی کپ اورنج جوس　　ایک ٹی سپون گیلاٹن
۲ ٹیبل سپون شہد　　۲ انڈے (سفیدی اور زردی علیحدہ کرلیں)

اورنج کو دو حصوں میں کاٹیں اور خول سنبھال لیں۔
اورنج جوس کو ایک پیالے میں ڈال لیں۔اس پر گیلاٹن چھڑکیں اور تیس منٹ

پڑا رہنے دیں۔ ایک ساس پین میں اورنج جوس اور شہد کو ابال کر نیچے اتار لیں۔ اور اچھی طرح پھینٹی ہوئی انڈوں کی زردی ملا دیں۔ اور مسلسل ہلاتے رہیں۔ انڈوں کی سفیدی پھینٹ لیں اور اورنج کے ٹھنڈے آمیزے پر پھیلا دیں اور پھر اسے اورنج کے خول میں ڈالیں اور سیٹ کرنے کے لئے فریج میں رکھیں۔

جیلی اورنج

جوس کو استعمال کرتے ہوئے اورنج کے خول سنبھال کر رکھیں یہاں تک کہ آپ ہر مہمان کو فرداً فرداً ایک خول پیش کر سکیں۔ دھیان رہے کہ خول میں کوئی سوراخ نہ ہو۔ اس کے بعد انہیں ٹرے میں رکھیں۔ دو تین مختلف رنگوں کی جیلی تیار کر کے نہایت احتیاط کے ساتھ ان خولوں میں ڈالیں اور سیٹ کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پیش کرنے سے ذرا پہلے ہر آدھے خول کو دو یا (بڑے اورنج کی صورت میں) تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں انہیں نہایت خوبصورتی کے ساتھ پلیٹ پر سجا لیں۔

بنانا کیک

۱۲۵گرام مکھن	۳ چھوٹے کیلے
۱۸۵گرام چینی	ایک چمچ ونیلا
۱۸۵گرام آٹا	ایک چمچ سوڈا بائی کاربونیٹ

۲ انڈے　　　　ایک بڑا چمچ دودھ

مکھن اور چینی کی کریم بنالیں اور اس میں انڈے مکس کرلیں۔ پھر کچلے ہوئے کیلے ملالیں۔ ونیلا اور دودھ میں سوڈا حل کرلیں۔ آٹا اور دودھ باری باری ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ اس آمیزے کو کیک ٹین میں انڈیل دیں اور دھیمی آنچ کے اوون میں تیس منٹ تک پکائیں اور ٹھنڈا ہونے پر آسنگ کریں۔

پارٹی سینڈوچ

گندم کی روٹی کے چھ ملی میٹر چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ان پر مکھن لگائیں اور اوپر انڈے سجائیں۔ روٹی پر زیادہ چیزیں نہ پھیلائیں ورنہ بچے سے سنبھالنا مشکل ہو جائے گی۔ اب کھلے سینڈوچ کو سجانے کے لئے چہرے یا ڈیزائن بنالیں۔ ان کے لئے کدوکش کی ہوئی گاجر، کشمش، پنیر کی سٹک اور ٹماٹر کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں۔

لنچ　　　　اڑھائی تین سال کے بچوں کے لئے

سکول سے پہلے کنڈر گارٹن وغیرہ میں یہ وقت بچوں کے لئے بہت اہم ہوتا ہے۔ ان کا سارا سارا دن نئی چیزوں کو دیکھنے اور جانچنے میں صرف ہو جاتا ہے۔ لہٰذا کھانا پینا ان کے اذہان میں ثانوی حیثیت رکھتا ہے کیونکہ یہ ان کے کھیل وغیرہ میں حائل ہوتا ہے۔ تاہم جو بچہ سہ پہر کو واپس آکر آپ سے ملتا ہے تو اس کی کافی

قوت صرف ہو چکی ہوتی ہے۔ بچوں کو ہلکی پھلکی غذا دے کر ان کی قوت اور خوشی کو برقرار رکھیں۔ چھوٹے بچوں کے ساتھ لنچ بھیجنا نہایت ضروری ہے۔ کھانا نہایت سادہ ہونا چاہیے، جو آپ کے دھیان دیے بغیر آسانی سے کھایا جا سکے اور دوپہر تک تازہ بھی رہ سکے۔

سینڈوچ

سینڈوچ چھوٹے بچوں کے لیے اچھا لنچ ہے اسے قلیل وقت میں کھایا جا سکتا ہے۔ اسے پکڑنا بھی آسان ہے۔ صرف آٹا استعمال کریں۔ اس کے اندر پروٹین والی چیزیں مثلاً انڈا، گوشت، مچھلی، مکھن، سویا بین، دودھ یا فروٹ جوس کے ساتھ ملا کر اخروٹ وغیرہ اور تازہ پھل بھرنے چاہئیں۔

مندرجہ ذیل چیزوں کے مرکبات استعمال کریں۔

تازہ پھلوں کے گودے کے ساتھ بلینڈ کیا ہوا پنیر پسی ہوئی کشمش (پنیر اور کشمش کو اکٹھا کر کے بلینڈ کر لیں) کدوکش کی ہوئی گاجر اور پسے ہوئے اخروٹ۔

دیسی پنیر

کدوکش کی ہوئی گاجر اور پسی ہوئی کشمش کے ساتھ۔ پورا ابال کر کٹے ہوئے انڈے کے ساتھ۔ پسی ہوئی اجوائن خراسانی کے ساتھ۔ کٹی ہوئی انناس کے ساتھ۔ کدوکش کیے ہوئے سیب کے ساتھ۔ کٹی ہوئی نرم پنیر اور ٹماٹر کے ساتھ۔

انڈا

پورا ابال کر کٹا ہوا یا کچلا ہوا انڈا مندرجہ ذیل چیزوں کے ساتھ۔
سارڈن کٹی ہوئی سلاد۔ کدوکش کی ہوئی گاجر۔

مچھلی

ٹونا یا سالمن مچھلی مندرجہ ذیل چیزوں کے ساتھ۔ پورا ابال کر کچلا ہوا انڈا
لیموں کا رس اور کدوکش کی ہوئی گاجر۔ پسی ہوئی اجوائن خراسانی۔

گوشت

گوشت پکا کر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انہیں اکٹھا کرنے اور رطوبت رکھنے کے لیے تھوڑا سا دودھ استعمال کریں۔ چکن، بھیڑ، گائے کے گوشت کو دم پختہ سیب، کٹے ہوئے ٹماٹر، فروٹ چٹنی اور کدوکش کی ہوئی گاجر یا اجوائن خراسانی کے ساتھ لگائیں۔

سویابین

۱۸۵ گرام سویابین
۴ چمچ اجوائن خراسانی
تھوڑا سا گوشت
ایک چمچ سویا ساس

ایک پیاز کٹی ہوئی | چٹکی بھر نمک

کالی مرچ پسی ہوئی | ایک گٹھا لہسن (ضروری نہیں)

سینڈوچ کے لئے سویا بین نہایت قوت بخش غذا ہے آپ اسے سادہ طور پر یا اس پر ٹونا لگا کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسے ابلے ہوئے انڈے اور اجوائن یا کٹی ہوئی پنیر میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ سویا بین کو پکا کر گلا لیں۔ اس کے بچے ہوئے پانی کے ساتھ ملا کر مرکب کو اچھی طرح مسل لیں۔ گوشت کو تھوڑی دیر گھی میں پکائیں اور پھر پیاز، لہسن اور اجوائن ڈال کر پیاز سرخ کر لیں۔ پیاز اور اجوائن خراسانی کو سویا بین کے مرکب میں ملا دیں۔ اس کے بعد باقی ساری چیزیں ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ پیچ دار ڈھکن والے جار میں ڈال کر فریج میں رکھ لیں۔

اس بنیادی نسخے کو استعمال میں لاتے ہوئے اپنے بچے کی پسند کے مطابق آپ اس میں تازہ یا خشک مصالحہ جات بھی ملا سکتے ہیں۔

چکن لنچ

مسالا ہوا چکن | کچی گاجر اور دار چینی کی لکڑیاں

کشمش کے پیکٹ | پنیر

تازہ سبزیاں۔ براؤن چاول اور سلاد

ابلے ہوئے انڈوں، ٹماٹر اور گوشت کے ٹکڑوں کی سلاد

پنیر

۲ کپ میدہ

ڈیڑھ کپ آٹا چٹکی بھر نمک

۹۰ گرام مکھن ایک کپ باریک کی ہوئی پنیر

ایک یا ڈیڑھ کپ دودھ (چند لیموں کے قطرے ڈال کر پھٹا لیں)

اوون کو گیس مارک (425F) 7,215 C پر پہلے ہی سے گرم کر لیں۔ آٹے اور میدے کو ملا کر ان میں نمک ڈال دیں۔ اس آمیزے کو مکھن میں مسلیں یہاں تک کہ آٹا روٹی کے ٹکڑوں کی طرح ہو جائے یعنی گھٹلیاں سی بن جائیں۔ اس میں پنیر ڈال لیں درمیان میں کنویں جیسی گہرائی کر لیں اور اس میں پھٹا ہوا دودھ بھر دیں۔ اسے چکلے پر انڈیل کر آٹے کی طرح گوندھ لیں اور دبا کر ۲ سینٹی میٹر موٹائی رکھیں اور گول ٹکڑے کاٹ لیں۔ چکنے ٹرے میں انڈیل لیں۔ اوپر دودھ پھیلائیں اور تقریباً بارہ منٹ تک اوون میں پکائیں۔

گھر پہ تیار کردہ بسکٹ بھی کبھی کبھار بچوں کو بطور لنچ دیں۔ اس کے علاوہ ایک چھوٹا سیب یا کیلا بھی ایک وقت کی خوراک کیلئے کافی ہیں۔ گرمیوں میں پلاسٹک کی بوتلوں میں جوس، دودھ وغیرہ رات بھر فریزر میں رکھیں اور اگلے دن بچوں کے ساتھ سکول میں بھیج دیں۔ رات بھر بند ڈبوں میں یوگرٹ فریز کر کے بھی ساتھ دیا جا سکتا ہے۔ لنچ کے وقت بھی وہی ہلا کر دیا جا سکتا ہے مگر یہ پھر بھی ٹھنڈا اور تازہ رہے گا۔

صبح ناشتے کے بعد اور دوپہر سے پہلے اگر بچوں کو تھوڑا سا پنیر، سیب یا کیلا، کشمش کا پیکٹ وغیرہ دیا جائے تو لنچ سے پہلے ان کی کافی تسلی ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی یہ ساری چیزیں خاصی قوت بخش ہوتی ہیں نشاستہ دار اور چینی والی غذائیں دینے سے اجتناب کریں۔ یہ وقتی طور پر بچوں کو خوش رکھتی ہیں مگر بعد میں ان کے دانت خراب ہونے کے خاصے امکانات ہوتے ہیں۔

کچن کرافٹ

بعض اوقات ہم بھول جاتے ہیں کہ بچے مختلف چیزوں سے بنے ہوئے کھلونے بہت پسند کرتے ہیں۔ یہ گھر پہ آسانی سے تیار کیے جا سکتے ہیں۔ یہ مہنگے بھی نہیں ہوتے اور بچے نہایت خوش بھی ہو جاتے ہیں۔

پلے ڈف

ایک چیز جس سے بچے کبھی نہیں اکتاتے، وہ ہے پلے ڈف۔ اس سے بچے کی پسند کی ہر چیز تیار کی جا سکتی ہے۔ پلے ڈف کی شکلیں اور نقوش بچے کی پسند اور ذہنی تخیل تک محدود رہتے ہیں۔

پلے ڈف بنانے کا طریقہ

۲ کپ میدہ — میٹھا رنگ (اگر پسند ہو)

پانی	ایک ٹیبل سپون تیل
چٹکی بھر نمک	

آٹا میں نمک اور پانی مکس کر کے گوندھ لیں، پھر اچھی طرح سے تیل میں ملا لیں۔ اگر آپ پلے ڈف کو رنگ دینا چاہیں تو تھوڑے سے پانی میں رنگ ڈال کر چند قطرے اس میں ملا دیں۔

پکا ہوا پلے ڈف

ایک کپ میدہ	ایک ٹیبل سپون تیل
نمک حسب ضرورت	چند قطرے فوڈ کلر
ایک کپ ٹھنڈا پانی	

ساری چیزیں اکٹھی کر کے ہلکی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک پکائیں۔ یہ پلے ڈف ائیر ٹائٹ بند پلاسٹک بیگ میں مہینوں رکھا جا سکتا ہے۔ اسے فریج کے اندر یا باہر دونوں طرح سے رکھا جا سکتا ہے۔

فنگر پینٹنگ

باہر ساتھ لے جانے کے لئے فنگر پینٹنگ نہایت غضب کی چیز ہے۔ یہاں تک کہ نہایت چھوٹے بچے بھی اسے بہت پسند کرتے ہیں۔ پینٹ کی ساخت اور چمکدار رنگ ظاہر ہے کسے اچھے نہیں لگتے۔ پینٹنگ کرنے کے لئے نیچے اخبار یا بڑی شیٹ استعمال کریں۔

فنگر پینٹ

۲ٹیبل سپون چینی	۲ کپ ٹھنڈا پانی
آدھا کپ کارن فلور	فوڈ کلرنگ

ایک ساس پین میں آٹا اور چینی ملا لیں پھر پانی ملائیں۔ دھیمی آنچ پر ہلاتے جائیں یہاں تک کہ سب کچھ بلینڈ ہو جائے۔ آمیزے کو تین یا چار حصوں میں تقسیم کر لیں اور ہر حصے کو الگ الگ رنگ دیں۔ پینٹ کرنے کے لئے روئی استعمال کریں۔

کولیج

کولیج کاغذ، کارڈ بورڈ یا کپڑے پر مختلف چیزوں پر گوند لگانے کا ایک فن ہے۔ اس پر زیادہ خرچ نہیں آتا اور بچہ دیر تک خوش بھی رہتا ہے۔ بچوں کو کولیج کے لئے اپنی پسند کی چیزیں منتخب کرنے دیں۔ پتے، چھاڑیاں، پرانے سالگرہ کے کارڈز اور میگزین کی کٹنگ، سوتی دھاگے کی ریل، رنگین کاغذوں کے ٹکڑے، پھولوں کی پتیاں وغیرہ، اپنے فرش پر بہت زیادہ اخبار نہ پھیلائیں بڑے برش، گوند کے بڑے برتن وغیرہ پاس رکھیں۔ کولیج باہر پکنک وغیرہ میں بہت بھلے لگتے ہیں لیکن بارش کے دن انہیں باہر نہ لے جائیں پگھل جائیں گے اور ساری خوبصورتی خراب ہو جائے گی۔

گلو (گوند)

ایک کپ آٹا   پانی

آٹے میں اتنا پانی ڈال کر پکائیں کہ لیس بن جائے جو نہ زیادہ سخت ہو اور نہ ہی نرم یہ لیس کولیج اور پیپر میچ کے لئے بہت اچھا کام کرتی ہے۔

پیپر میچ   چار یا پانچ افراد کے لئے

پیپر میچ بنانے کے دو طریقے ہیں اور دونوں ہی بہت فنی ہیں۔

پہلا طریقہ

اخبار۔ بہت سارے   پانی کا پیالہ

گھر پہ تیار کردہ بہت سی آٹے کی مائع

اخبار کی چھوٹی چھوٹی قطریں کر کے پانی کے پیالے میں ڈال دیں۔ سامان کو کور کرنے کے لئے اوپر پیٹرولیم جیلی مل دیں۔ کوئی پرانا ملکسنگ کا (پلاسٹک) پیالہ، جو زیادہ بڑا نہ ہو، ٹھیک رہے گا۔ اب اخبار کے بھیگے ہوئے ٹکڑوں کی پیالے کے باہر تہیں لگا دیں اوپر خوب اچھی طرح گوند لگائیں۔ یہ تہیں لگاتے جائیں یہاں تک کہ چھ ملی میٹر موٹی تہہ لگ جائے روم ٹمپریچر میں بہت سارے دنوں تک خشک کریں پھر پلاسٹک کے پیالے سے اتار لیں۔

دوسرا طریقہ

بہت سارے اخبار — پرانی چیزوں کا ڈھیر
پانی کا پیالہ — گھر پہ تیار کردہ بہت ساری گوند

پیپر میچ کو ماڈلنگ کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔سینٹر کے طور پر ٹائلٹ پیپر کے کارڈبورڈ رول، پیپر ٹاول رول اور چھوٹے بکس استعمال کریں۔

اخبار کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ آپ کو کم از کم چار کپ درکار ہونگے۔کاغذ کو پانی میں کئی گھنٹے ڈبوئیں۔ رات کو ہی ڈبوئیں تو بہتر ہوگا۔کسی کپڑے کے اوپر سے کاغذ اور پانی انڈیلیں یا پھر پانی نچوڑ لیں۔کاغذوں کو واپس پیالے میں ڈال دیں اور آہستہ آہستہ گوند ملائیں یہاں تک کہ آمیزہ مٹی نما نظر آنے لگے۔ پھر پیپر میچ کو درمیان میں ڈھیر کر دیں یا انڈوں، گیندوں اور چھوٹی گڑیوں کی شکل بنالیں۔روم ٹمپریچر میں کئی دن تک خشک ہونے دیں۔

گھر کی فالتو چیزوں کا استعمال

۱۔آئس کریم کے ڈبے، باتھ روم، کار سٹور کرنے، عمارات بنانے اور گڑیوں کو نہلانے کے لئے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

۲۔مکھن، دیسی پنیر اور یوگرٹ کے مختلف سائز کے ڈبے بھی۔

۳۔ٹائلٹ پیپر کے کارڈبورڈ رول وغیرہ ڈرم کے طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

۴۔ ہر شکل اور ہر سائز کے کارڈ بورڈ بکس کئی قسم کے کاموں میں استعمال میں لائے جا سکتے ہیں۔ ہر کارٹن سے بڑی بڑی کاریں اور کشتیاں تیار کی جاسکتی ہیں جن میں بچے سوار بھی ہوسکیں۔ ان سے اور بھی بہت سی خوبصورت چیزیں تیار کی جاسکتی ہیں۔

۵۔ آٹے کی سویاں ۔۔۔ سادی یا رنگین، جیولری بنانے کے کام آتی ہیں۔ انہیں سجاوٹ کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۶۔ خشک اور خالی دودھ اور جوس کے ڈبوں کو صاف کریں۔ دو ڈبے ایک ہی سائز کے لیں اوپر سے منہ پورے کھول لیں۔ پھر ایک بلاک بنانے کے لئے ایک دوسرے کے ساتھ جوڑیں۔ وہ جیسے ہیں ویسے ہی استعمال کریں یا پھر ان پر رنگین کاغذ چڑھا لیں۔ واٹر کلر بھی کیا جاسکتا ہے۔

۷۔ چھوٹے اور بڑے سائز کے براؤن پیپر بیگ اکٹھے کریں۔ بڑے پیپر بیگ سے ماسک بنایا جاسکتا ہے۔ آنکھیں اور ناک کاٹ لیں اور نقوش پینٹ کر لیں۔ زیادہ بڑے بیگ لباس کے طور پر استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ بس بازوؤں کی جگہ سوراخ کرلیں سر کی جگہ سوراخ کرلیں اور منہ پر ماسک چڑھا لیں۔ چھوٹے بیگ میں کاغذ بھر کے ان کو باریک لکڑی پر گھڑا کر کے پتلیاں بنائی جاسکتی ہیں۔ بیگ کو بھرنے سے پہلے چہرے پر ڈرائنگ کرلیں۔

آیئے! سب کچھ اکٹھا کرلیں

آپ جانتے ہیں کہ آپ کی فیملی کیسا، کتنا اور کب کھانا پسند کرتی ہے۔ سینئر سسٹر یا ڈاکٹر آپ کے ہر بچے کے لئے مناسب فرداً فرداً کھانا تجویز کر سکتی ہے۔ آپ کے بچے کے لئے کچھ کھانے تجویز کیے جارہے ہیں۔ جن میں کم از کم چیزیں استعمال کی جاتی ہیں۔

۴ سے ٦ ماہ کے لئے

ابتدا میں یقیناً آپ کے بچے کی خوراک دودھ ہے۔ لیکن چار سے چھ ماہ کے درمیان اسے سخت چیزیں دینا بہتر ہو گا۔ دن بھر میں ایک مرتبہ تھوڑی سی کوئی سخت چیز دیں (باب نمبر دو میں دیکھیں) اس مرحلے میں فروٹ پوری سے بچہ محضوظ ہوتا ہے۔ دہی اور سبزیوں کا گودا بھی دیں۔

صبح کی خوراک

بچے کو دودھ دینے کے بعد بچے کی بھوک کے مطابق تھوڑا سا کیلا اور دہی اچھی طرح پھینٹ کر دیں۔

دوپہر کی خوراک

دودھ دینے کے بعد بچے کو تھوڑا سا گاجر کا کسٹرڈ یا کدو کا سوپ دیں۔ بھنے ہوئے آلو اور سیب کا گودا بھی اچھے ہیں۔

رات کی خوراک

دودھ دینے کے بعد تھوڑے سے چاول دیں۔ چاول کریم یا جو اور کیلا اس عمر میں بچے کو نہایت مطمئن کرتا ہے اور بچہ نیند بھر کے سوتا ہے۔

۶ سے ۹ ماہ کے لئے

جب آپ بیدار ہوں تو گھر کے دوسرے افراد کے ساتھ بچے کو دودھ دیں۔

ناشتہ:۔ اس عمر کے بچوں کے لئے مندرجہ ذیل غذائیں ناشتے کے لئے بہت اچھی ہیں۔

دو سے پانچ چمچ پکا ہوا اناج، کیلا یا سیب۔ ۲ انگلیوں کے برابر ٹوسٹ یا ویٹ جرم۔

یوگرٹ کا ناشتہ، کچلے ہوئے سیب یا کدوکش کیے ہوئے سیب کے ساتھ۔

ابلا ہوا ایک انڈا آدھے کیلے کے ساتھ۔

اگر آپ کسی دفتر وغیرہ میں کام کرنے والی ماں ہیں اور آپ کے پاس بچے کو ایسی غذائیں دینے کا وقت نہیں آپ جلدی میں ہیں اور صبح چمچ سے کھانا دے کر

وقت ضائع نہیں کر سکتیں تو فروٹ/انڈے کی زردی/دودھ/ویٹ جرم بلینڈ کر کے بوتل میں انڈیل لیں اور باقی آمیزہ فیملی کے دوسرے ممبران کے لئے گلاسوں میں انڈیل دیں ۔ناشتہ بہت جلد تیار ہو جائے گا۔

دوپہر کا کھانا

دودھ انڈے کی زردی یا دو تین چمچ، گوشت یا مچھلی۔

دو تین چمچ سبزیاں ۲چمچ تازہ یا دم پختہ فروٹ یا کھیر وغیرہ ۔

دم پختہ کلیجی گاجر اور مٹر کے گودے کے ساتھ اپیل کسٹرڈ

سٹیمڈ مچھلی ۔آلو کے میٹھے کسٹرڈ اور کدو کی پوری کے ساتھ بنانا پڈنگ

سہ پہر

فروٹ جوس

لنچ سے ذرا ہلکی غذا ہونی چاہیئے ۔پہلے بچے کو دودھ پلائیں پھر موسم سرما میں تھوڑا سا سبزیوں کا سوپ اور موسم گرما میں یوگرٹ اور فروٹ دیں ۔

۹ سے ۱۲ ماہ کے لئے بیدار ہونے پر

دودھ دیں اور اگر بہتر سمجھیں تو اس وقت فروٹ جوس دے دیں اور ناشتے

کے وقت دودھ دے دیں۔

ناشتہ

بے بی موسلی اور دم پختہ سیب۔ ٹوسٹ یا ویٹ جرم۔ یوگرٹ کا ناشتہ کچلے ہوئے کیلے کے ساتھ۔

جو کا دلیا کدوکش کیے ہوئے سیب کے ساتھ

ٹوسٹ اور مکھن

ابلا ہوا انڈا انگلی جتنے ٹوسٹ کے ساتھ

دم پختہ سیب اور یوگرٹ

دوپہر سے پہلے

فروٹ جوس

لنچ

دودھ دیں۔

گوشت۔۔۔۲ چمچ پولٹری، مچھلی یا خرگوش

سبزیاں۔۔۔۲ چمچ

تازہ یا پکا ہوا فروٹ اور کھیر وغیرہ

دم پخت چکن، دم پخت چکن آلو کے بھرتے کے ساتھ یا خرگوش کا گوشت گاجر کے گودے اور پھلیوں کے ساتھ۔

اس عمر کے تھکے ہوئے بچے کے لئے مندرجہ بالا غذائیں بدل بدل کر دیں۔

فروٹ/انڈا/ دودھ یا جوس بلینڈ کر کے بوتل یا کپ میں ڈالیں۔اس میں محنت بھی زیادہ نہیں لگے گی۔ یہ ڈبوں کی خوراک کا اچھا نعم البدل ہے۔اگر آپ صبح کے وقت زیادہ مصروف ہیں اور دوپہر کو دیر سے گھر لوٹتی ہیں اس وجہ سے لنچ تیار نہیں کر سکتیں اور آپ کے بچے نے دوپہر کے وقت بلینڈ کیا ہوا دودھ لیا ہے تو اسے رات کے وقت گوشت یا انڈا اور سبزیاں دیں۔

سہ پہر

فروٹ جوس، آدھا کیلا

ڈنر

دودھ۔

سبزیوں کا سوپ۔۔۔ٹھنڈا یا گرم

یوگرٹ اور تازہ یا دم پخت فروٹ

گاجر کا سوپ۔۔۔پنیر کے ساتھ

ٹوسٹ اور مکھن

تازہ یا دم پختہ فروٹ یا کسی موسمی تازہ پھل کے ساتھ دہی

ایک سے ڈیڑھ سال کے لئے

اس عمر میں مائیں اکثر اپنے بچوں کے دوپہر سے رات تک کے کھانے میں تبدیلی کرتی ہیں۔ اس سے بچے کو یقیناً کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ اس کے لیے کوئی سا مناسب اور آسانی سے وقت نکال سکتی ہیں۔ نیچے دیے ہوئے کھانے دے کر بچے کی خوراک میں مناسب تبدیلی کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ محسوس کریں کہ رات کو آپ کا بچہ اہم غذا لینے میں اکتاہٹ محسوس کرتا ہے تو اس کے کچھ اور بڑا ہونے تک دوپہر کو بھی کھانا دیں۔

بیدار ہونے پر

دودھ یا فروٹ جوس اور پھر ناشتے پر دودھ۔

ناشتہ

دم پختہ سیب کے ساتھ گرم کارن سیریل۔

ایک یا آدھا ابلا ہوا انڈا ٹوسٹ اور مکھن یا ویٹ جرم، یوگرٹ کا ناشتہ، دم پختہ خوبانیوں کے ساتھ۔

ایک یا آدھا ابلا ہوا انڈا ٹوسٹ اور مکھن یا دلیا کچلے ہوئے کیلے کے ساتھ۔

ایک یا آدھا انڈا

ٹوسٹ اور مکھن

دوپہر سے پہلے

فروٹ جوس، پنیر کا ٹکڑا

دوپہر کا کھانا

دہی، کسی تازہ یا دم پخت فروٹ کے ساتھ، اس ویٹ جرم کا چھڑکاؤ۔

ٹوسٹ اور مکھن یا پنیر۔ دودھ یا ٹھنڈا یا گرم سبزی کا سوپ مثلاً کدو کا سوپ اور پنیر۔

ٹوسٹ اور مکھن	کیلا اور دہی
دودھ یا پکی ہوئی سبزیاں	کسٹرڈ اور آلو بخارا
ٹوسٹ اور مکھن یا شہد	دودھ

سہ پہر

فروٹ جوس

ڈنر

گوشت، مچھلی یا پولٹری — یوگرٹ فروٹ، دودھ یا ٹونا

آئس کریم اور دم پختہ فروٹ

تازہ یا دم پختہ فروٹ کے ساتھ **ملک** پڈنگ۔ گاجر یا آلو گوشت۔

دودھ یا کریم ساس میں مغز پالک اور آلو کی بھجیا کے ساتھ شہد ملا فروٹ۔

دودھ۔

ڈیڑھ سے دو سال کے لئے

بیدار ہونے پر

اس کا دارومدار آپ کے بچے پر ہے۔ کچھ بچے دودھ یا فروٹ جوس لینے میں صبر نہیں کرتے اور کچھ ناشتے کے وقت تک بخوشی کھیلتے رہتے ہیں۔

ناشتہ

اس عمر میں اکثر بچے پہلے کی طرح بھوک محسوس نہیں کرتے بلکہ بعض اوقات تو مکمل طور پر ناشتہ کرنے سے انکار کر دیتے ہیں۔ لہٰذا آپ کو اسے معمول سے ہٹ کر چیزیں دینی چاہئیں اور جب تک بچہ تبدیلی نہ چاہے، اسے وہی خوراک دیتے

رہیں۔

نمونہ:۔ کیلا/انڈا/دودھ بلینڈ کرکے بوتل یا کپ میں انڈیل لیں یا مکھن، فرائی کیا ہوا انڈا اور ٹوسٹ۔ مکھن یا دیسی پنیر چین کیک دم پخت سیب کے ساتھ۔

دوپہر سے پہلے

فروٹ جوس اور پنیر کا ٹکڑا

لنچ

سینڈوچ یا روٹی کے ساتھ کلیجی، پنیر اور گاجر، مکھن
کوئی سا پھل یا یوگرٹ اور کوئی موسمی پھل
پنیر کا ٹکڑا یا کدوکش کیا ہوا سیب
دودھ۔ گرم یا ٹھنڈا سبزیوں کا سوپ
گندم کی روٹی دودھ۔

سہ پہر

فروٹ یا فروٹ جوس

ڈنر

اپنے بچوں کو فیملی کے دوسرے افراد جیسی خوراک دیں۔اس سے آپ کو کوئی خاص محنت نہیں کرنا پڑے گی۔

نمونہ:۔مندرجہ ذیل کھانوں میں بہت سے ذائقے ہیں جنھیں با آسانی اپنایا جاسکتا ہے۔

آلو اور ملی جلی سبزیوں کے ساتھ کلیجی

کسٹرڈ یا دم پخت خوبانیاں

دودھ یا آلو کے چین کیک کے ساتھ پالک کے رول

تازہ کیلے یا کسی دوسرے موسمی پھل کے ساتھ گھر پہ تیار کردہ آئس کریم

دودھ یا ویٹ جرم اور پالک کا ساگ

مصالحے والے چاول۔دودھ۔

بچے کے ابتدائی دن ر بیماری کی علامات

نوزائیدہ کے ابتدائی دن بہت اہم ہوتے ہیں، پہلی دفعہ ماں بننے کے مراحل سے گزرنے والی خاتون کو ان دنوں کی اہم باتوں کا اگر پہلے سے علم نہ ہو تو کافی مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔جن گھروں میں ماں اکیلی ہی بچے کی دیکھ بھال کی ذمے دار ہے وہاں اسے اور جہاں گھر کے اور افراد بھی اس کے ذمے دار ہیں، وہاں انہیں بھی بچے کی دیکھ بھال کے متعلق بنیادی باتوں کا علم ہونا چاہیئے اور یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے کہ بچے کی نگہداشت کے متعلق باہر سے بھی انہیں مشورے ملیں

گے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ کون سا مشورہ قابل عمل ہے اور کون سا نہیں یہ بچے کے گھر والوں خصوصاً والدین کا کام ہے۔اور اس سلسلے میں انہیں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے علاوہ معلومات کے دیگر ذرائع بھی استعمال کرتے رہنا چاہیئے۔

علامات جو اچھی نہیں:

بخار کسی بھی عمر میں انسانی جسم کا نارمل درجہ حرارت ۳۷ ڈگری سینٹی گریڈ یا ۹۸.۴ ڈگری فارن ہیٹ ہوتا ہے۔لیکن دن کے مختلف اوقات میں یہ درجہ حرارت کسی قدر کم ہوتا اور بڑھتا بھی ہے جس کا انحصار انسان کی سرگرمیوں پر ہے۔

ورزش کے دوران یہ قدرے بڑھ جاتا ہے اور سوتے ہوئے ذرا کم ہو جاتا ہے۔نوزائیدہ بچوں میں جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا نظام ابھی پوری طرح مستحکم نہیں ہوتا چنانچہ وہ بیماری یا بیرونی ماحول کے درجہ حرارت تبدیل ہونے سے فوراً متاثر ہوتے ہیں۔اس لئے ان کے جسم کے بڑھے ہوئے درجہ حرارت یا بخار کو معمولی نہیں سمجھنا چاہیئے اگر چھوٹے بچے کا درجہ حرارت نارمل سے زیادہ ہے تو ایسا دو باتوں کی وجہ سے ہوسکتا ہے اول اگر شدید گرمی کے دن ہیں اور بچے کو بہت لپیٹ کر رکھا گیا تو بخار ہوسکتا ہے، ایسا بچہ جو بخار کے باوجود بہت زیادہ بیمار بچے کی طرح دکھائی نہیں دیتا ٹھیک طرح سے دودھ پیتا ہے، پاخانہ اور پیشاب ٹھیک کرتا ہے۔بیماری کی دیگر علامات بھی اس میں نہیں اسے اس کے وزن کے مطابق پیراسیٹامول کا شربت دینے اور ماحول کی گرمی ختم کرنے سے بخار اتر

جاتا ہے، دوسرے وہ بچے ہیں جو واقعی بیمار ہیں، ان وجوہات میں سب سے اہم جراثیم سے ہونے والی بیماری یا انفیکشن ہے، جراثیم سے بیماری میں مبتلا ہونے والے بچے دودھ نہ پینا، پیشاب نہ کرنا یا کرتے ہوئے رونا، پاخانے بہت پتلے اور زیادہ مقدار میں آنا بہت زیادہ رونا یا بالکل نہ روسکنا۔ دورے پڑنا، یرقان ہونا وغیرہ جیسی علامات میں کچھ موجود ہوسکتی ہیں۔

جسم ٹھنڈا ہو جانا

جیسے جسم کا درجہ حرارت بہت زیادہ بڑھنے کو بچے کا جسم کنٹرول نہیں کرتا، ویسے ہی بہت ٹھنڈا ہونے پر بھی قابو نہیں پاسکتا سردی کے موسم میں اگر بچے کے کپڑے ناکافی ہیں یا اسے اچھی طرح لپیٹا نہ گیا ہو، تو نارمل بچہ بھی بہت ٹھنڈا ہوسکتا ہے۔ لیکن ٹھنڈا ہونا صرف ماحول کا درجہ حرارت کم ہونے کی ہی نشانی نہیں، مختلف بیماریوں میں بچے کا درجہ حرارت بہت کم ہوسکتا ہے۔ ٹھنڈا ہوجانے والے بچے کو سب سے پہلے فوراً گرم کرنا چاہیے۔ اچھی طرح لپیٹنا، گرم کپڑے پہنانا، گرم پانی کی بوتل یا ہیٹر کے قریب کرنے یا گود میں لینے سے بچے کے درجہ حرارت کو نارمل کیا جاسکتا ہے۔ وہ بچہ جس کا درجہ حرارت بہتر ہونے پر نارمل بچے کی طرح ہوجائے، دودھ ٹھیک طرح سے پینے لگے اس میں مزید کچھ کرنے کی ضرورت نہیں لیکن وہ بچہ جو گرم کرنے کی تمام کوششوں کے باوجود ٹھنڈا رہے، دودھ نہ پی سکے یا بیماری کی دوسری علامات اس میں ظاہر ہوجائیں۔ اسے ڈاکٹر کے پاس لے

جانا اور مشورے کے مطابق علاج کرانا ضروری ہو جاتا ہے، اسی طرح وہ بچہ جو وقت سے پہلے پیدا ہوا یا جس کا پیدائشی وزن بہت ہی کم عموماً ۲.۵ کلوگرام سے کم ہو، اسے بھی ٹھنڈ سے بچانا بہت ضروری اور ٹھنڈا ہونے پر ڈاکٹر سے مشورہ لازمی ہو جاتا ہے۔

جسم نیلا ہونا

ابتدائی دنوں میں نہلانے دھلانے کے بعد نارمل بچوں کو بھی اگر پنکھے کے نیچے لے آئیں یا بیرونی ماحول بہت ٹھنڈا ہو اور بچے کے ہاتھ پاؤں ننگے ہوں اور ہاتھ اور پاؤں دونوں میں نیلاہٹ دکھائی دینے لگتی ہے۔ یہ نارمل بات ہے اور بعض بچوں میں کئی ماہ بلکہ کئی برسوں تک دکھائی دیتی ہے یعنی موجود رہتی ہے۔ لیکن اگر بچے کے ہونٹ، ناک کی نوک یا زبان نیلے رنگ کی دکھائی دے تو اسے سایانوسس کہتے ہیں اور یہ بیماری کی علامات ہیں، بچے کے دل میں پیدائشی طور پر ایسا نقص جس کی وجہ سے صاف اور گندا خون اکٹھے ہو جاتے ہوں یا پھیپھڑوں میں ایسی بیماری کہ گندا خون مکمل طور پر صاف نہ ہو رہا ہو یا، ایسی انفیکشنز کہ جن میں جسم کا دوران خون بری طرح متاثر ہو رہا ہو، کے نتیجے میں نیلاہٹ ایک علامت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ ہونٹوں، ناخنوں اور زبان کی نیلاہٹ ایک خطرناک علامت ہے، بچے کے فوراً مستند معالج کے پاس لے جانا چاہیئے۔

سانسیں تیز یا بے ترتیب ہونا

ابتدائی چند ماہ میں بچے کی سانس کی رفتار بڑی عمر کے لوگوں کی نسبت کافی زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے دو ماہ میں بچہ تقریباً ۶۰ بار فی منٹ کی رفتار سے سانس لیتا ہے، اسی طرح پہلے ایک ماہ کے دوران بچے کی سانس کبھی بے ترتیب ہوسکتی ہے اور بعض اوقات ایسا لگتا ہے کہ اس کی سانس بالکل رک گئی ہے۔

اگر بچے کی سانس کی رفتار بہت تیز ہوگئی ہو اور گنتی کرنے پر وہ ۶۰ بار فی منٹ سے زیادہ نکلنے یا سانس کے ساتھ خرخراہٹ کی آواز سنائی دے یا دیکھنے میں ایسا محسوس ہو کہ بچے کو سانس میں تکلیف ہے یا سانس لینے پر چھاتی اور پیٹ کے درمیان گڑھا پڑ رہا ہو تو یہ بیماری کی علامات ہیں، اسی طرح سانس روک لینے کا وقفہ اگر ۱۰ اسیکنڈ سے زیادہ ہو، یہ کیفیت زیادہ تر وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں دیکھنے میں آتی ہے یہ بھی تشویش کی بات ہے۔ سانس روک لینے والے بچے کو اگر تھوڑا ہلایا جائے وہ عموماً سانس لینا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر معاملہ شدید نوعیت کا ہو تو پھر ہلانے سے بھی کام نہیں بنتا، صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایسے بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جا کر اس کا معائنہ کرایا جائے اور پھر اس کے مشورے پر عمل بھی کیا جائے۔

قے

پہلے ایک دو دن میں بچے کے معدے میں موجود مادے جو کئی ماہ سے وہاں موجود تھے۔ ان کی وجہ سے بچہ قے کرسکتا ہے اگرچہ ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اپنی ضرورت سے زیادہ دودھ پی کر فالتو دودھ منہ سے نکال دینے کا عمل بھی چند دن بعد شروع ہو جاتا ہے، بعض اوقات چھوٹے بچے کی خوراک کی نالی کا نچلا حصہ قدرے کمزور ہونے کی وجہ سے خوراک معدے میں جانے کے واپس اسی نالی میں آجاتی ہے اور قے کی صورت میں منہ سے نکل سکتی ہے۔

چھوٹے بچوں میں دودھ الٹنے کی سب سے بڑی وجہ ضرورت سے زیادہ دودھ پی لینا یا دودھ پلانے کے بعد ڈکار دلانے کا طریقہ ٹھیک نہ ہونا ہے۔ اگر قے کی شکل میں دودھ ہر مرتبہ بہت زیادہ مقدار میں نہ ہو اور بچے کا وزن مناسب مقدار میں بڑھ رہا ہو تو پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں لیکن اگر ابتدائی دنوں میں مسلسل قے ہو یا قے کی مقدار ہر مرتبہ بہت زیادہ ہو اور بچہ کمزور دکھائی دینے لگے یا اس کے پیٹ میں پہلے ہی ابھار نظر آئے تو بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جانے اس تکلیف کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔

دودھ نہ پینا

ایک نارمل بچہ پیدائش کے پہلے گھنٹے میں ہی دودھ پینے کے لئے تیار ہوتا ہے اور دو گھنٹے کے اندر اندر اسے ماں کا دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیئے ہر صورت

میں۔

بعض بچوں کو ابتدائی دنوں میں ناک بند ہونے سے دودھ پینے میں خاصی دشواری ہوتی ہے اس لئے کہ منہ سے دودھ پینے کے دوران وہ صرف ناک سے سانس لے سکتے ہیں اور ناک بند ہونے پر سانس نہیں آتا تو دودھ پینا چھوڑ کر رونے لگ جاتا ہے، نمکین پانی کے ایک دو قطرے ناک میں دونوں طرف سے ٹپکانے سے بچے کی ناک کھل جاتی ہے اور دودھ پینے میں آسانی محسوس کرنے لگتا ہے۔شدید بیماری کی شکل میں بھی بچے دودھ نہیں پی سکتے یا دودھ پینا چھوڑ دیتے ہیں انہیں دودھ پلانے کی کوشش بھی کی جائے تو بھی ان کے ہونٹوں اور زبان میں اتنی طاقت ہی نہیں ہوتی کہ وہ دودھ پی سکیں یہ علامت چھوٹے بچوں کی کئی بیماریوں میں موجود ہوسکتی ہے اور جن میں ہر ایک خطرناک ہے، ایسے بچے کا فی الفور معائنہ اور علاج ضروری ہے۔

------------اختتام---------